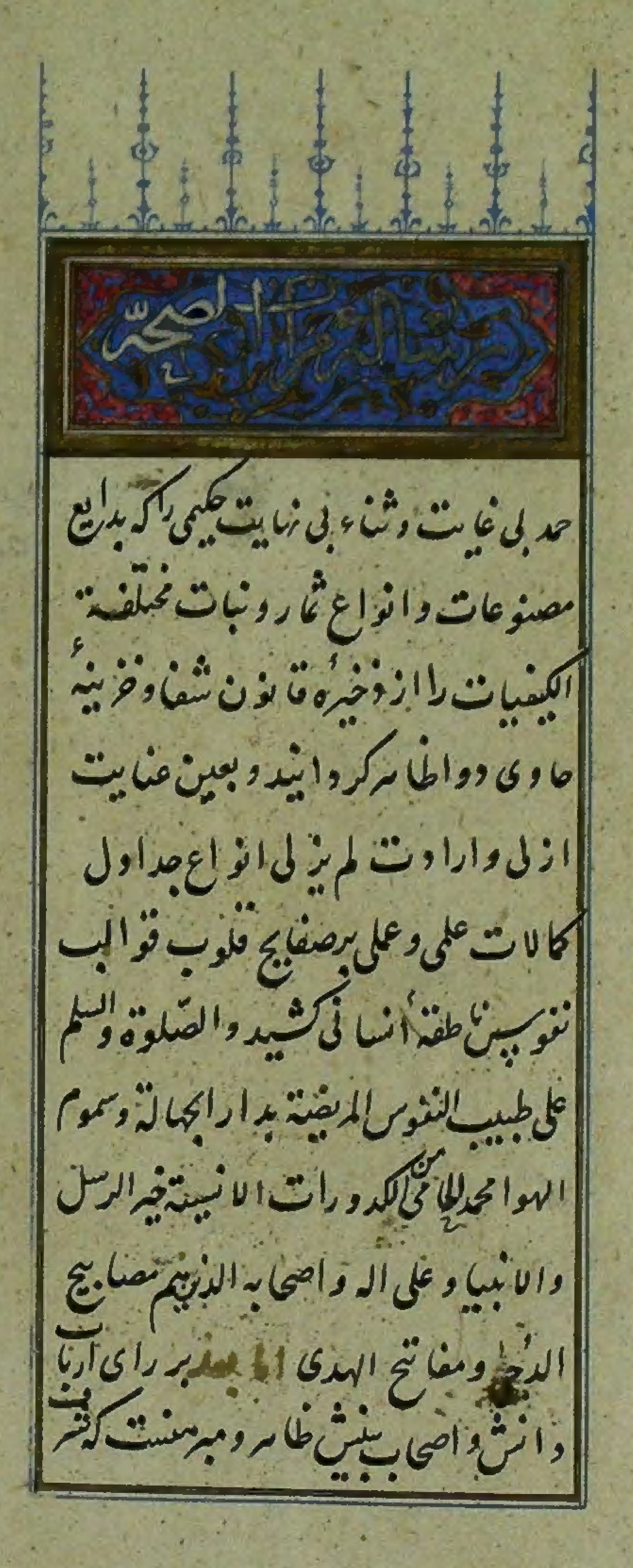


مرآة الصحة في الطب



حمد بی غایت وثناء بی نهایت حکیمی را که بدایع
مصنوعات وانواع ثمار ونبات مختلفة
الکیفیات را از ذخیرهٔ قانون شفا وخزینهٔ
حاوی دوا ظاهر کردانید وبعین عنایت
ازلی وارادت لم یزلی انواع جداول
کمالات علمی وعملی بر صفایح قلوب قوالب
نفوس پس نا طقهٔ انسانی کشید والصلوة والسلم
علی طبیب النفوس المریضة بدار الجهالة وسموم
الهوا محمد المنجی من الکدورات الانسیة خیر الرسل
والانبیا وعلی اله واصحابه الذینهم مصابیح
الدجی ومفاتیح الهدی اما بعد بر رای ارباب
دانش واصحاب بینش ظاهر ومبرهنست که شرف

هر علمی بشرف موضوع اوست وچون موضوع
طب بدن انسانست وآن اشرف عالم اکوانست
که ولقد کرمنا بنی آدم واحتیاج عموم ناس
باحکام طبیه وقوانین علاجیه در هر زمان
ظاهر وباهر کما امر النبی صلی الله علیه وسلم
بدعوة الطبیب وقال هلال بن یساف
جرح رجل فی عهد رسول الله صلی الله علیه و
سلم قال علیه السلام قال اُدْعوا الطبیبَ
قالوا یا رسول الله هل یغنی الطبیبُ عن شیء
فقال علیه السلام ما انزل الله من داءٍ الا
وانزل له شفاءً پس لاجرم این علم اشرف
علوم باشد وچون این پادشاه ما اشرف
ملوک عالم واکرم بنی آدم است وسیلت
جستن بخدمت او جز تحفهٔ چیزی لایق نبود
لاجرم بنا برین این فقیر کثیر التقصیر عنوان

این نامهٔ نامی و دیباچهٔ این رسالهٔ شریفهٔ
شافی را که مبنی بر حفظ صحت بدن انسانیت
و ضبط مادهٔ روح حیوانیت مطرز گردانید
بذکر القاب السلطان الاعظم والخاقان
المفخم مظهر آیات جمال الحق فی احسن تقویم
مظهر آیات کمال الخلق من بینات انک لعلی
خلق عظیم حافظ صحة الدنیا بقوانین حکمته الباهره
ضابط ملة العقبی بکلیات معدلته الطاهره
عبارته شافیه لاسقام مسایل الخواص و
العوام و اشاراته کافیه لآلام الظلم بعدله
فی الایام فتح الله قلاع الکفره علی ایدی
اعوانه الانصار و مسح بقواطع سیفه فی
الغزوات رؤس عظایم البلدان والامصار
کاسر اعناق کل جاحد و معاند الرافع فی
بلاد الکفر بنا المساجد والمعابد بیت

جهانداری که تیر آسمان بر صفحهٔ تیغش
کند از خون بدخواهان مثال فتح را طغرا
آنکه دولت جهتاج از نجابت بجناب بندگان
او مقبل آسا روی آورد و سعادت برای
نیل کرامت سوی جاه و شان درگاه او
خوشامد گویان اقبال نماید نظم
شاه فریدون فر جمشید جاه
بندهٔ روز و شب او مهر و ماه
عادل و باذل شه دارا سریر
فاضل و کامل مه والا گهر
فخر سلاطین جهان بایزید
هادی دین فتح و ظفر را کلید
آنکه چو بنیاد عطایی نهد
گنج فریدون بگدایی دهد
آنکه جهان تابع فرمان اوست

مهر فلک طالع رخشان اوست
هر چه بگویم ثنایش رواست
زانکه بسی قابل مدح و ثناست
نور مه از طلعت زیبای اوست
روشنی مهر هم از رای اوست
همچو سکندر پی دین بسته سد
کفر چو یاجوج ازو گشته رد
مثل سلیمان شه دیو و پریست
جمله کمالست و ز نقصان بریست
گاه عطا رستم و نوشیروان
برده از و خواسته نوش روان
گاه وغا رستم و کاوس کی
گشته جگر خون ز دم تیغ وی
مرغ خدنگش که بکین بازخوست
نامهٔ آجال بمنقار اوست

آن شه بهرام سپهر در شکار
چونکه کند جانب صحرا گذار
چون ز پی صید شود کینه جو
هیچ شکاری نبرد جان ازو
با شهٔ او چونکه شود تیز رو
چرخ دهد جلغیش از ماه نو
مرغ وی آن دم که شده سوی چرخ
ران حمل خورده ز پهلوی چرخ
بهر سگ آن شه فرخنده فال
طوق دهد چرخ برین از هلال
ای بجهان بر همه شاهان امیر
وی بر همت خسرو و خاقان فقیر
هر که ترا بندهٔ پیکان شود
بندهٔ او خسرو و خاقان شود
شاه جهانی و جهان زان تست

چرخ فلک تابع فرمان تست

مهر نثار تو ملک جان دهد

هرچه تو خواهی ز فلک آن دهد

نیست مثال تو شهی تاج بخش

هست ز اقبال ترا تاج بخش

تخت سعادت بجهان زان تست

پادشهی آیتی از شان تست

تا که جهاندار جهان آفرید

چون تو شهنشاه نیامد پدید

گشت ز عدل تو جهان چون بهشت

زانکه توی خیر و نیکو سرشت

سنبل و ریحان و گل و یاسمین

نرگس و نسرین سمن و نسترن

از مطر لطف تو در هر بهار

لاله دمد از دمن و مرغزار

چون مطر لطف تو باران شود

روی زمین پر گل و ریحان شود

سوسن آزاده شده ده زبان

تا کند از لطف تو حرفی بیان

یافت ز خلق تو نسیم بهار

خاصیت نافهٔ مشک تتار

هر که سر از بندگیت تافته

لاله صفت کشته جگر تافته

در چمن دهر ز قهرت حسود

همچو بنفشه شده کور و کبود

نشتر قهر تو چو فصّاد باد

خون ز رگ لالهٔ نعمان گشاد

هست پی بزم تو در مرغزار

نغمهٔ قمری و نوای هزار

مدح تو خوانند بخلا و ملا

وصف تو گویند بصباح و مسا
مطرب بزم تو باواز عود
چونکه در آید باداى سرود
چنگ زند زهره چنگی بچنگ
از پی بزمت ز فلک بی درنگ
زهره چو شد چنگی تو بر سپهر
رقص کنند مشتری و ماه و مهر
نغمه سرای تو باواز ساز
باج ستانند ز عراق و حجاز
ناطقه را نیست بمدحت زبان
وصف تو گفتن بزبان کی توان
آنچه بیان کرده ام ای شهریار
نیست ز مدح تو یکی از هزار
تا که مرا هست زبان در دهان
جز ثنایت نگشایم زبان

مدح تو ای خسرو عالی تبار
هم بدعای تو کنم اختصار
تا که برین گلبن سبز سپهر
هست شب و روز گل ماه و مهر
چهرهٔ بخت تو ز فضل اله
باد شکفته چو گل مهر و ماه
مرجو از کرم کرام آنست که اگر بر عثرتی
عثور یابند و بر هفوتی واقف گردند
ذیل عفو بدان مبذول داشته و همت
بر اصلاح آن گماشته از لوازم طبع کرام
شناسند و الآن وقت الشروع فی
المقصود بعون ملک المعبود و سمیتها بمرآت
الصحة و این رساله را مرتب گردانید بپنج
مقاله و امید از کرم نامتناهی آنکه حافظ الصحة

جون بر قواعد این مختصر مواظبت نمایند
از اقسام و آلام مصون و محفوظ باشد
و انا الفقیر الحقیر الکثیر التقصیر غیاث
ابن محمد الصیرفی الاصفهانی الطبیب
عفی الله عنهما مقاله اول در تعریف
طب و اقسام او مقاله دوم در بعضی از
مسایل علمیه که حفظ صحت بدن موقوف است
بدو و آن محتویست بر ابواب باب اول
در ارکان باب دوم در مزاج باب سیوم
در اخلاط باب چهارم در اعضا باب پنجم
در قوی باب ششم در افعال باب هفتم
در احوال بدن باب هشتم در اسباب باب نهم
در دلایل مقاله سیوم در حفظ صحت
بدن بر طریق عموم و آن منوط است بر اجزا

جزو ۱ در آنچه طبیب را واجبست
رعایت آن جزو ۲ در معرفت کیفیت
هوا جزو ۳ در موجبات مساکن جزو
۴ در حرکت و سکون بدنی جزو ۵
در کیفیت دلک جزو ۶ در ماکولات
جزو ۷ در مشروبات جزو ۸
در شراب و کیفیت او جزو ۹ در نوم و یقظه
جزو ۱۰ در استفراغ و احتباس
جزو ۱۱ در تدبیر جماع جزو ۱۲ در تدبیر
حمام جزو ۱۳ در [illegible] قی کردن جزو
۱۴ در تدبیر اسهال جزو ۱۵ در تدبیر
فصد جزو ۱۶ در تدبیر حجامت جزو ۱۷
در کیفیت حقنه جزو ۱۸ در تدبیر فصول
مقاله چهارم در حفظ صحت بعضی از اعضای
مخصوصه و آن مرتبست بر فصول فصل ۱

 مقاله اول
در تعریف طب و اقسام او بدانکه طب علمیست که
ناظرست در بدن انسان از جهت حفظ
صحت او یا تحصیل مثل آن ما امکن و این
منقسمست بعلمی و عملی علمی مشتمل است بر چهار جزو
امور طبیعی و احوال بدن و اسباب و
دلایل و عملی مشتمل است بر دو جزو علم
بحفظ صحة و علم باسترداد مثل صحت معدومه
ما امکن و چون علم بر حفظ صحة موقوف بود
بر قواعد علمیه ضرورت شد ذکر بعضی از آن
بر سبیل اجمال مقاله دوم در بعضی
از مسایل علمیه که حفظ صحت بدن موقوفست
باو و آن محتویست بر ابواب باب ۱

در ارکان و آن اجسام بسیطه و اجزای
اولیهٔ بدن انسانست و منحصرست درچهار زیرا
که یا خفیف مطلق است یا ثقیل مطلق یا نه
خفیف مطلق است و نه ثقیل مطلق اگر خفیف
مطلق است نار و اگر ثقیل مطلق است ارض
و اگر نه خفیف مطلق است و نه ثقیل مطلق
مایل بخفت است یا بثقل اگر مایل بخفت است هوا
و اگر مایل بثقلست ماء اما نار جسم لطیف
خفیف مطلق است و موضع طبیعی او تحت
فلک قمر و فوق سایر عناصرست و طبیعت
او گرم و خشک است گرمی او ظاهر و محسوس
و عسر قبول او اشکال را مثبت یبوست
اوست اما هوا جسم لطیف بسیط خفیف
مضاف است و موضع طبیعی او تحت کرهٔ
نار و فوق آبست و طبیعت او گرم و ترست

خفت او مشعر بحرارت اوست و قبول او
اشکال را بسهولت دلیل رطوبت اوست
اما آب جسم لطیف بسیط ثقیل مضاف است
و موضع طبیعی او تحت کرهٔ هوا و فوق ارض است
و طبیعت او سرد و ترست ثقل او مشعر
ببرودت او و یسر قبول او اشکال را
مثبت رطوبت اوست اما ارض جسم
بسیط ثقیل مطلق است موضع طبیعی او
وسط و مرکز کاینات است طبیعت او سرد
و خشک است ثقل و کثافت او دلیل برودت
اوست و عسر قبول او اشکال را دلیل
یبوست اوست باب ۲ در مزاج
و آن نزدیک اطبا کیفیتیست وحدانی
که حاصل میشود بعد از تصغر عناصر از تفاعل
کیفیات متضادهٔ ایشان بر اختلاف نسب

و نما پس اجزاء بعضی از ایشان ببعضی بر سبیل
ممازجت و این منقسم است بدو قسم معتدل
و غیر معتدل معتدل نیز دو قسم است حقیقی
و طبی حقیقی آنست که عناصر متساوی باشد
دران ممتزج بحیثیتی که هیچ یک ازینها بر
دیگری زاید و ازو ناقص نباشد و آن
در خارج موجود نیست زیرا که بعد از وجود
بضرورت در مکانی خواهد بود که لکل جسم
حیز بطبعه و نمی شاید که در مکان باشد هم
اذ لا مکان للمرکب غیر مکان احد بسایطه
و الا لزم الخلاء قبل حدوث المرکب و هو
محال پس بضرورت در مکان احد بسایط
خود باید که باشد و نمی تواند زیرا که میول
عناصر درو متساویست و میل او بیکی دون
آن دیگر ترجیح من غیر مرجح و این محال در جمیع

الامکنة نیز نمی تواند که باشد زیرا که جسم
واحد در آن واحد در امکنهٔ مختلفه نمی تواند
بود پس در خارج موجود نباشد و آنچه
در خارج موجودست معتدل طبیست و این
معتدل آنست که هر یک از ممتزج را مزاجی
فایض شود که لایق بحال اوست مثل مزاج
اسد که با وجود کثرت حرارت لایق بحال
او اقدام و شجاعتست این را اعتدال اسد
گویند و این معتدل منقسم است بهشت قسم
معتدل نوعی نسبت بداخل و خارج و شخصی
نسبت بداخل و خارج و عضوی نسبت بداخل
و خارج و غیر معتدل باین اعتبار نیز
هشت قسم است حار و بارد و رطب و یابس
حار رطب و حار یابس و بارد رطب و
بارد یابس و اعدل امزجه مزاج انسانست

واعدل اصناف او سکان قریب بخط
استوا بعد ازان اقلیم رابع است بعد
ازان آخر اقلیم ثالث واول اقلیم خامس
واعدل اشخاص شبانند وصبیان نیز
معتدل اند لیکن رطوبت در مزاج ایشان
غالبست و مزاج شیخ وکهل بارد ویابست
لیکن رطوبت غریبهٔ باله در مزاج شیخ
بیشترست و اعدل اعضا جلدست واعدل
او قلب یا روح است بر اختلاف مذاهب
و ارطب او سمین است و ابرد او عظم
یا شعرست و ایبس او شعر یا عظم است
بر اختلاف مذاهب باب ۳ در اخلاط
و آن جسم رطب سیالیست که مستحیلست
با وکیلوس اولا و منحصرست در چهار
زیرا که متولدست از غذایی که منکونست

از ارکان پس باعتبار هر یکی از عنصر
خلطی متولد شد مثل خون که گرم وترست
بچو هوا و دلیل برین انست که تولد او از
اغذیهٔ حارهٔ رطبه بیشترست و در سن
حار رطب و در فصل حار رطب بسیار میشود
و از کثرت او امراض حارهٔ رطبه حاصل
میشود و فایدهٔ او تغذیهٔ بدنست و او
دو قسمت طبیعی و غیر طبیعی طبیعی سرخ
و معتدل القوام و غیر منتن و حلوست
و غیر طبیعی برخلاف انیست لوناً او رائحة
او قواماً او طعماً بلغم سرد و ترست
بچو آب زیرا که از غذای باردهٔ رطبه
و در فصل بارد و رطب و در سن بارد
و رطب بسیار حاصل میشود و کثرت او
موجب برودت و رطوبتست و فایدهٔ او

استحاله اوست بخون و ترطیب اعضاست
تا از جهت حرکت عنیفه خشک نشوند و دخول
اوست در غذای اعضاء بارده رطبه مثل
دماغ و احداث لزوجیت در خون تا موجب
التصاق باشد باعضا و آن دو قسم است
طبیعی و غیر طبیعی طبیعی قریب الاستحاله است
بدمویت و معتدل القوام و مایل بحلاوت
و غیر طبیعی آنچه از جهت طعمست مالح است
که مایل بحرارت و یبس است و حامض و
عفصست که مایل اند ببرودت و یبس و
آنچه از جهت قوام است رقیق مائیست
و غلیظ جصیست و مختلف القوام مخاطیست
اما صفرا که گرم و خشکست همچو نار زیرا که در
امزجهٔ حارهٔ یابسه و در زمان حار یابس و
از غذای حار یابس بسیار متولد میشود

و از کثرت او امراض حارهٔ یابسه واقع
میشود و فایدهٔ او تلطیف دم و تنفیذ اوست
در مجاری ضیقه و دخول او در غذای بعضی
اعضا مثل ریه و غسل او امعا را از ثفل
و بلغم لزج و تنبیه عضل مقعد از جهت تبرز
و طبیعی و غیر طبیعی می باشد طبیعی سرخ
و روشن و سبک و تیز است و غیر طبیعی
آنچه مختلط است ببلغم غلیظ محیست و آنچه
ببلغم رقیق مختلط است آن مرهٔ صفراست
و آنچه بسوداء محترقه مختلط است آن
صفراییست که مایل است بکمودت یا از جهت
یا از جهت احتراق اوست فی نفسه و آن
کراثی و زنجاریست و احتراق در زنجاری
بیشتر است از آن جهت که مشابه بسموم است
اما سودا که سرد و خشکست همچو خاک دلیل

بر برودت و یبوست او کثرت تولد او
از اغذیهٔ باردهٔ یابسه و در ازمنهٔ باردهٔ
یابسه و در سن بارد یابس و از کثرت او
حدوث امراض باردهٔ یابسهٔ مشهورست بر
برودت و یبوست او و فایدهٔ او تغلیظ
دم و متانت اوست و دخول اوست در
غذای بعضی از اعضا مثل عظام و رنجتین
او در فم معده از جهت تنبیه جوع و او طبیعی است
و غیر طبیعی طبیعی دردی خونست و غیر طبیعی
حاصل میشود از احتراق هر خلطی که باشد
حتی السوداء نفسها پس سوداء غیر طبیعی را
باعتبار هر خلطی متفاوت باشد باب ۴
در اعضا و ان اجسامیست که معلوم است
حساً و متولدست از کثافت اخلاط محموده
و ان دو قسم است مفرد و مرکب زیرا که

جزو او مشابه کل اوست در اسم و در حد یا نه
اگر مشابهست مفرد مثل لحم و اگر نه مثل ید و
مجموع اعضا متولدست از منی مگر گوشت
که او از متین دم متولدست و سمین و شحم
که متولد از مائیت دم است و اعضا بعضی
مرکب اند ترکیبا اولیا مثل عضله و ثانیا مثل
عین و ثالثا مثل روی و رابعا مثل پسر
و از اعضا بعضی رئیسه اند مثل دل و دماغ
و جگر و غیر ان نزدیک بعضی از جهت بقاء
شخص و انثیین از جهت بقای نوع و بعضی
غیر رئیسه اند بجو سایر اعضا و بعضی خادمه
اند بحسب شخص مثل عصب نسبت بدماغ و
اورده است باکبد و شرایین نسبت با
دل و بعضی خادمه اند بحسب نوع و آن مجاری
منی است تا مستقر او و قس عنها المخدومة

باب ۵ در قوی وآن مبدأ صدور
فعل است ازشان قادر و سه قسمت حیوانی
ونفسانی وطبیعی ازبرای آنکه فعل آن قوتست
یا باشعورست یا بی‌شعورست اگر باشعورست
نفسانی و اگر بی‌شعورست مخصوص بحیوانست
یا نه اگر مخصوص بحیوانست حیوانی والا
طبیعی اما قوة حیوانی قوتیست که مهیی بدنست
ازجهت قبول حیوة وانفعالی که منسوبست
باو ومحل او دل است وبواسطهٔ شراین
بتمام بدن میرسد قوة نفسانی قوتیست
که افادهٔ حس وحرکت میکند ومحل او
دماغست وبواسطهٔ اعصاب بتمام بدن
میرسد ومنقسم است بمدرکه ومحرکه مدرکه
دو قسمت ظاهری وباطنی ظاهری پنجست
قوت بصر که موضع او تقاطع صلیبیست

من العصبتین الاتیلتین الی العینین که از
شان او ادراک الوان واضوا واشکالست
قوهٔ سمع وموضع او عصبیت که مفروشست
بر صماخ وازشان او ادراک اصواتست
شم وموضع او زایدتان شبیهتان
بحلمتی الثدی است وازشان او ادراک
رایحه ایست که متصعدست از هوای مستنشق
قوة ذوق وموضع او عصبیست درلسان
وازشان او ادراک طعومست اما قوة
لمس وموضع او جلدست وازشان او
ادراک ملموساتست درحرارت وبرودت
ورطوبت ویبوست وخشونت وملاست
وصلابت وغیرآن وباطنی یا مدرک
صور محسوسه است یا ادراکات ظاهره
اوان حس مشترک است وموضع او

مقدم بطن مقدمست از دماغ و خزانه او
خیال است و موضع او مؤخر بطن مقدمست
و یا مدرک معانی است جزویه که قایم است
باین صور وان وهم است و موضع او
بطن وسطست و خزانه او حافظه است
و موضع او بطن موخرست و با متصرفه است
و آن باعتبار استخدام نفس ناطقه مر او را
مفکره است و باعتبار استخدام وهم در
صور و معانی جزویه متخیله است و قوة
محرکه نیز دو قسمت یکی انکه باعثست بر حرکت
و آن شوقیه است و خادم او شهوانی
و غضبیت دیگر انکه فاعل است مر حرکت را
با نجذاب وتر و انقباض عضو یا مرخی
عضوست با متداد وتر و انبساط عضو
فتبارک الله احسن الخالقین و قوة طبیعی

قوتیست که تغذیه و تنمیه و تولید شل بدن
با وست و آن غاذیه و نامیه و مولده و
مصوره است و بعضی ازان قوت طبیعی
خادمند و بعضی مخدوم و بعضی خادم از
وجهی و مخدوم از وجهی غاذیه مخدوم است
مر هاضمه را و دافعه و جاذبه و ماسکه را
و خادمست مر مولده و نامیه را و مولده
مخدوم مطلق است و کیفیات اربعه
یعنی حرارت و برودت و رطوبت و
یبوست خادم مطلق اند مر خوادم اربعه را
یعنی هاضمه و دافعه و جاذبه و ماسکه
اب ۹ در انفعال و فعل صدور
شی بالقوة است بر سبیل تدریج از شان
قادر و مفرد و مرکب می باشد مفرد انست
که بقوت واحده تمام شود مثل جذب

و دفع و مرکب است که تمام شود بدو قوه
یا بشیر همچو از ورا د باب ۷ در احوال بدن
ان صحت و مرض و حالتی که نه صحتست
و نه مرض نزد جالینوس زیرا که صحت
هیأتیست بدنی که صادر میشود از وی جمیع
افعال سلیمه و مرض هیأتیست که از وی جمیع
افعال مأوفه صادر میشود و حالت ثلثه
هیأتیست که بعضی افعال از وی سالم است
و بعضی مأوف و نزد شیخ ابو علی سلامت
تمام افعال صحت و مرض مقابل او
تقابل عدم و ملکه بس احوال بدن منحصر
باشد در صحت و مرض نزد شیخ برخلاف
رای جالینوس باب ۸ در اسباب
و ان نزد اطبا چیزیست که فاعل حالتی باشد
از احوال ثلثه بدنیا کان او بادیا جوهرا

کان او عرضا و اصلا کان او سابقا و فعل
او بالذات می باشد همچو تبرید ماء بارد و بالعرض
می باشد همچو تسخین آب بحقن حرارت و ضروری
می باشد همچو پسته ضروریه و غیر ضروری می باشد
موافق طبیعت همچو اندفان در رمل و مضاد
طبیعت می باشد همچو حرق نار و قطع سیف
باب ۹ در دلایل و آن عبارت از
دوال بر احوال ثلثه بدنست و گاه هست که
بعضی از آن استدلال میکنند بر امراض
معینه ماضیه و آن مخصوص است بنفع طبیب
و گاه هست که استدلال میکنند بر امر حاضر
و آن مخصوصست بنفع مریض و گاه هست
که استدلال میکنند بامر مستقبل و آن مخصوصست
بنفع هردو و علامات امزجه ده است اول
علم بدنست اگر لامس معتدل المزاج منفعل نمیشود

از لمس آن ملمس معتدل است و اکر منفعل میشود
مایل بحرارتست یا برودت اکر مایل بحرارتست
حار و اکر ببرودتست بارد وقس علیهما الباقی
دوام سحنهٔ بدنست بدن لحیم وشحیم وسمین
رطب است وضدان یابس است کثرت
لحم مشعر بحرارت و رطوبتست وکثرت سمین
وشحیم دلیل رطوبت وبرودتست سیوم
شعرست کثرت وجعودت وغلظ وسواد
او دلیل حرارت است ویبوست وضدان
دلیل برودت و رطوبتست چهارم لون
بدنست بیاض دلیلست برودت وغلبهٔ
بلغم وحمرت بحرارت وغلبهٔ خون وترکیب
ایشان مایل باعتدال وصفرت بحرارت
وغلبهٔ صفرا وکمودت بیبوست وغلبهٔ سودا
وقس علیها ترکیب بعضها مع بعض پنجم

پنجم کیفیت خلق اعضاست عظم جثه
و قوت مفاصل وظهور عروق وسعت
صدر وعظم نبض و اطراف وظهور مفاصل
از جهت حرارت است وضدان از جهت
برودت و اعتدال آن از جهت اعتدال
ششم افعال است افعال کامله دالت بر
اعتدال و مشوشه بحرارت وناقصه برودت
هفتم انفعال است سرعت انفعال از هر کیفیتی
دالت بر وجود همان کیفیت در منفعل هشتم
نوم ویقظه است کثرت خواب دال است
بر طوبت وبرودت وکثرت یقظه بیبوست
وحرارت واعتدال باعتدال نهم فضول
مندفعه است حاد الرایحه وقوی الصبغ
دالست بحرارت وضد آن برودت دهم
کیفیات نفسانیه است ملاحت وبلادت

وجبن یعنی ترس وکثرت حیا ووقار دالست
ببرودت طیش ووقحه یعنی بی باکی وبیحیایی
وذکا وکثرت کلام وسرعت انفعال او
دالست بحرارت وثبات آن انفعال از جهت
یبوست وسرعت زوال آن از جهت رطوبت
واما بر حافظ الصحه واجبست معرفت علامات
زیادتی اخلاط بدن ضرورت شد ذکر دلایل
آن کردن حزن ونخس یعنی مثل گزیدن سوزن
وجوال دوز وقلت ثقل ویبس فم ومرارت او
وکثرت عطش ورؤیت اشیاء تیره ومانند آن
در خواب دلالت بر صفراست وسنگینی و
سرخی وتمدد وانتفاخ بدن وحلاوت دهان
وکدورت حواس وصعود ابخره وسیلان
دم از مواضع سهلة الانصداع ورؤیت اشیاء
سرخ سراخ در نوم ومانند آن دالست بدموی

قلت عطش وکثرت ریق ونعاس وثقل
زاید ولین لمس وترهل بدن وضعف هضم
وجشای حامض ولین نبض ودیدن آبها
ورعد وبرق ومانند آن در خواب دالست
ببلغم ویبس منخرین وسهر وسیاهی خون وکمودت
لسان واحتراق فم معده وشهوت کاذبه
وزیادتی وسواس ورؤیت اشیاء مخوفه
وسیاه وجایهاء تنگ ومانند آن در نوم
دالست بسودا

مقاله سیوم

در حفظ صحت بدن بر طریق عموم وآنچه متفرعست برو
وآن منوطست بر اجزا

جزو اول

در آنچه طبیب را واجبست رعایت آن تا برسند
به شخصی بمنتهای حیات خود ونگاه داشتن
بدن از مفسدات خارجی وحفظ صحت او
کردن لایق هر وقتی از اوقات وفصلی

از فصول و مزاجی از امزجه و شخصی از
اشخاص و صنعتی از صنایع و بلدهٔ از بلدان
و صنفی از اصناف و عضوی از اعضا بمحافظت
و حمایت رطوبت غریزیه که مرکب حرارت
غریزیه است میشود از عفونت و تحلیل زاید
بر مجرای طبیعت و ان محافظت بواسطهٔ
جریان اشیاء ضروریه است بر مجری اعتدال
و چون اشیاء ضروریه کاینبغی واقع شود بدن
مریض نشود تا وقت انقضای اجل مقرر مبرم
و الا بواسطهٔ عدم رعایت طبیب کاینبغی یا
عدم اطاعت شخص طبیب را کاینبغی یا عدم
استطاعت اسباب معدّهٔ ضروریه امراض
و اعراض بلکه موت غیر طبیعی طاری میشود
که اگر حصول اسباب و ارتفاع موانع وجود
گیرد بعد از تعلق ارادة الله تعالی باید که تا

وقت قضاء مبرم انشخص مطیع مریض نشود
بطریق اقتضاء قیاسات حکمی و الله اعلم
بحقایق الاشیاء جزو ۲ در هوایی که
محیط است با بدان و مختلطست با بدان انسان
بلکه حیوان از جهت تعدیل روح با انبساط
قلب و حجاب او و ریه و شرایین و اخراج
فضلات دخانیه محترقه برد نفس بسبب
انقباض حجاب و ریه و شرایین همچو زق
الحدادین که ممتلی میشود از هوا با انبساط و
خالی میشود با انقباض و دلیل بر انکه روح
بهوا ازیادت محتاجست از انکه بغذا آنست
که چون خواهد شخصی که امساک کند چند زمان
از غذا می تواند اما از هوا آنمقدار نمی تواند
بهر حفظ صحت و اندر مداوای پسر
در همه حالی تو تاثیر هوا دان معتبر

کرسمه اپستادی عالم بجای آوری
جون هوا بنود نکوز اپستادیت کم برخوری
وما دام که صافیست از شوایب وکدورات
ومعتدل است باعتدال که لایق هواست
وبی لطا منبت قصب ومسیل آب وشجر فستق
یعنی جوب کان وشجر جوز وتین وفروع
وابخرهٔ مباقلهٔ ردّیه واشجار جنبیه وغبار
ودخان نیست حافظ صحت ومحدث اوست
وجون متغیر میشود بسبب یکی از مذکورات وغیره
متغیر میشود حکم او زیرا که مکدرات ومغیرات
هوا اند وموحشات روح اند بکیفیت یا
بخاصیت وتغیرات هوا طبیعیست یا غیر
طبیعی طبیعی تغیرات فصلیست زیرا که هر فصلی
از فصول اربعه را مزاج خاصی است که مناسب
اوست وجون فصل بحسب عُرف ولغت

جزییت که

جزییت که جدائی سازد شیء را از شیء وتمیز
میکند وازمنهٔ فصول اربعه بواسطهٔ امور عرضیه
مثل بودن شمس در مواضع مخصوصه از فلک البروج
کما هو مذهب المنجمین وبودن هوای مختص بکیفیة
کذا وکذا کما هو مذهب الاطبا تمیز ند بتمیز
ذاتی یا عرضی نام نهادند این ازمنه را
فصول وهر فصلی مورث امراضیست که مناسب
اوست ومزیل امراضیست که مضاد اوست
فصل ربیع افضل فصولست ومزاج او
مناسب مزاج روح است وحیات و
موجب حمرت لون وابتهاج نفس وتفریح
قلب وتقویت روح ولطافت او ومحدث
سرور ومنعش حرارت غریزیّه ومرطب دماغ
ومحسن لون واجتناب از برد او واجبست
کما قال النبی صلی الله علیه وسلم اغتنموا بَرد

الربیع فانه یفعل بابدانکم ما یفعل باشجارکم
و دروی اخلاط محتبسه شتائیه حرکت میکنند
و منصب باعضای ضعیفه میشوند و موجب
حرارت و اورام کثیره و اورام حلق و لوزتین
و لهات و حنجره و مری میشوند و مالیخولیا و سکته
و فالج و وجع مفاصل درین فصل حرکت میکنند
فصل صیف مولد صفرا و موجب امراض اوست
تب غب و محرقه و عطش صادق و التهاب
معده و کبد و کرب و یبس خیاشیم و خشکی دهان
و زبان زیرا که بالطبع مقتضی تولید صفراست
و در آخر این فصل مره سودا حاصل میشود
بسبب تحلیل لطیف و بقاء کثیف و فصل خریف
موجب کثرت امراض است از جهت تغیر
هوا از برد غدوات و حر ظهایر و کثرت
استعمال فواکه در صیف و تخلخل بدن و محلل

مرجمیع قوا را و کثرت سودا و قلت دم
از جهت موافقت مزاج و ضدیت اوست
و فصل شتا مورث زکام و نزله و سعال
و ذات الجنب و ذات الریه و شوصه و
امراض نواحی صدر و فالج و لقوه و صداع
مزمن و شقیقه و قولنج و وجع مفاصل سرد
و امراض معده است زیرا که هوا درین
فصل سرد و ترست و کثیف مسام و میل مواد
بداخل بدن و انحدار رطوبات از رأس
بطریق انف و صدر و حلق و ریه و موجب
امراض اینهاست و هوای گرم موجب
هزال بدن و کثرت عطش و صفرة لون است
و ضعف قوی و اندر رطوبتها فزونی عفونت
پدید آید و مردم سرد مزاج و بیماریهای سرد
را سود دارد و هوای بارد موجب قوی

بدنست و پسکن مواد بسبب جمودت خلط
و هواء رطب مردم لاغر را نافع باشد و
لین جلد کند و هواء یابس ضد این باشد
و هوای غلیظ هوایی باشد که اندروی
سُها بیدا نباشد و نفس زدن در وی خوش
نباشد و هوای نمناک زیان کارتر از
هوای غلیظ باشد و هوای خانه ثقیل تر
از هوای صحرا باشد و هوایی که بد باشد
و بخار بد با وی بیامیزد آن وقت هوای خانه
بهتر از هوای صحرا باشد و هرگاه که وبا تولد
کند بخار عود و عنبر و کندر و مصطکی و صندل
و دود چوب سرو و چوب گز و بادام تلخ سود
دارد خاصه که اگر اندک انگشت با وی داخل
کنند و سپر که اندر خانه و حوالی بپاشند نافع
باشد و اصلاح هوا باشد

در موجبات مساکن مسکن حار مسوّد لون و
مضعف هضم و بواسطهٔ کثرت تحلیل موجب
سرعت هرم است یعنی پیری همچو اهل حبشه
که در ایشان مدت سی سال پیری ظاهر میشود
و مورث یبس بدن و موجب موتست از
جهت کثرت تحلیل روح و اهل مساکن بارده
اقوی و اشجع و اکثر لحیم و شحیم و قوی المفاصل
باشند و اهل مساکن رطبه حسن السحنات و
لیّن الجلود باشند و کثرت رطوبت ان موجب
استرخا و حمیات عفنه مزمنه و اسهال و نزف
دم از بواسیر و قروح عفنه و صرعست و صیف او
شدید الحر و شتای او شدید البرد نیست و
مساکن یابسه موجب یبس دماغ و مزاجست
و مورث خشونت جلدست و صیف او حار
و شتای او باردست و اهل مساکن عالیه اصحّ

واقویا و طویل الاعمارند و اهل مساکن غایره
حار القلوب و مجرورند و میاه ایشان بواسطهٔ
هوای ایشان ردیه است و مساکن حجریه موجب
شدت حرارت صیف و شدت برودت
شتا و مورث صلابت بدن و کثرت شعر و
قوت مفاصل و غلبهٔ یبوست و کثرت تکبر
و ذکا و حدت است مساکن جبلیهٔ ثلجیه حکم او
حکم سایر بلاد بارده است و هر مسکن که از
یک طرف او کوه باشد و از یک طرف دیگر بحر
باشد هوای ان مسکن مرطب باشد و موجب
کثرت مطر باشد و اگر زمین ان مسکن یبس و
صلب باشد و آن جبل حجری باشد مضرت ان
کمتر باشد و اگر بر عکس باشد عکس و مسکنی که اندر
میان شوره زار و معدن کبریت و نفط باشد
و مانند آن همه از اعتدال دور باشند و اگر

بنیاد شهری بد واقع شده باشد و کسی خواهد که
خانهای خود را خوب بسازد واجبست که ان
خانه بلند سازد و در و دریچهای بلند و فراخ
از طرف مشرق و شمال باز کند و چنان سازد
که شعاع شمس در اکثر آن خانها در آید و استعمال
بر باد شمال و مشرق کردن و مجاورت میاه
عذبهٔ جاریهٔ کثیرهٔ نظیفه که زود گرم شود در
صیف و زود سرد شود در شتا اختیار کردن
و باقی احوالی که مذکور شد بر قدر احتمال
رعایت کردن **جزو ۲ در حرکت
و سکون** باید دانست که حرارت غریزی
از اسباب داخلی و خارجی متأثر میشود و اندک
اندک تحلیل می پذیرد و واجبست بدل ما تحلیل ان
هم از جوهر او و هر حرارتی که از داخل و خارج
بدو واصل میشود غریبست و از جوهر او نیست

وحرارتی که مردان را شاید وازجوهر ان
باشد حرارتیست که از حرکت اعضا خیزد
ازبهر انکه از حرکت جمیع اعضا گرم شود و
موجب انتعاش حرارت غریزیه وتحلیل
رطوبت غریبه وصلابت اعضا وجودت
هضم وتحلیل فضلات ومتانت قوی وتصلب
مفاصل ومقوی رباطات واوتار ومانع
جمیع امراض مادیه میشود وقتی که باعتدال
مستعمل باشد واطبا این حرکت را ریاضت
گویند ووقت ان بعد از انحدار غذا وکمال
هضم است علامت اعتدال ان حمرت وجه
وابتدای عرقست وکثرت سیلان عرق
بسبب افراط اوست وهریکی از قوی اعضا
که زیاده می باشد حرکت او قوت او بیشتر می شود
بتدریج مثل قوت حافظه بکثرت حفظ ومتخیله

ومفکره

ومفکره بکثرت انها وهر عضوی را حرکت خاصست
مثل سمع بسماع اصوات لذیذ وبصر برؤیت
اشیاء دقیقه احیاناً ونظر باشیاء جمیله و
صدر بقرات از خفی مترقیاً الی الجهر ورکوب
خیل باعتدال موجب حرکت جمیع بدن است
وتحلیل او بیشترست از تسخین ونافع ناقهست
تحلیل بقایای امراض ایشان وگوی بازی
وملاعبه وامثال اینها موجب حرکت بدن
ونفس است ازجهت ملازمت فرح یا غضب
ورکوب سفن محرک اخلاط است ودافع ان
بقی وموجب حرکت نفس نیز هست از کثرت
فرح وفزع وازان جهتست که قالع بسی
امراض مزمنه است ومقوی معده وهضمست
وموجب هیجان غثیان وقی است وچون
قی آید باید که دفع کنند که انفع اشیاست باخراج

فضول و از جمله محرکات دلکست جزو ٥
درو دلک و آن حرکتیست خشنه اگر از دست خشنه
واقع شود موجب فربهی و حمرت لون است
اگر باعتدال باشد و افراط او موجب تحلیل و نزالست
و هر که خواهد که فربه شود بعد از انکه غذا بهضم
درآمده باشد دلک خشن معتدل کند تا زمانی که
غذا منجذب شود بعروق و دلک صلب موجب
قوت و شدت اعضای ضعیفه است و دلک
لین مرخی انست و دلک کثیر موجب هزال است
و اعتدال او موجب سمن و می باید که قبل از حرکت
دلک فی الجمله واقع شود از جهت انکه تا فضلات
را مستعد تاثیر حرارت حرکت سازد و بعد از
حرکت نیز واقع شود تا سبب تحلیل باقی از حرکت
شود و کثرت دلک بطن موجب تحلیل ریاح
و فضول او و مقوی و مصلب اعصاب اوست

جزو ٦ در ماکولات نظم

هر طعامی کو لذید آید اگر چه هست ضار
وی به از غیر لذید پسودمند خوشگوار
لیک از بسیار خوردن برحذر باش ای پسر
مایهٔ امراض پرخواریست ای صاحب نظر
هر که او بی اشتهای راستی چیزی خورد
بهر خود رنجوری عالم بدان چیزی خرد

و بباید دانست که انچه موثرست دربدن
بکیفیت دواست و انچه موثرست بماده
غذاست و انچه موثرست بصورت نوعیه
موافق کان او مخالف دواء ذو الخاصیتست
و اگر موثرست بماده و کیفیت آن غذای دوائیست
و اگر موثرست بکیفیت و ماده دوای غذائیست
و اگر موثرست بکیفیت و صورت دواء
ذو الخاصیتست و اگر موثر بماده و صورت

وکیفیت است غذای دوائی دوا الخاصیت است
مثل شراب و غذای لطیف و غلیظ و متوسط
بینهما می باشد و هریک ازینها کثیر التغذیه و قلیل
التغذیه و متوسط بینهما می باشد و از اغذیه
که بیشتر امزجه را مناسبت نان گندم اب خورده
سفید بی آفت است که خمیر او بر آمده باشد و
بسیار رسیده نباشد و گوشت نعلی نه بسیار فربه
و نه لاغر و گوشت بزغاله رسیده و مرغ جوان
و کبک و تیهوج و احیانا کبوتر و گنجشک و بط و قار
نظم
تا سیاه و فربه و زشت از و دیگر مخور
لحم اگر گوساله یکساله باشد هم بخور
و حلوای ملایمه احیانا و حموضات مناسبه
احیانا و از فواکه مناسبه
نظم
از جمیع میوه ها انگور شیرین است به
بعد از ان انجیر و خرما و انار و سیب و به

بعد

بعد از و امرود و بطیخ آلو و شمش خیار
کلما قدمته بالذکر فهو الاختیار
و با دویه و اغذیه دوائی التفات نباید کرد
بی ضرورت و اکل غذا بلا شهوت مضر است
نظم
چون طعامی خورده باشی صبر کن تا هضم تام
قبل هضم وی بخور هیچ ادخال طعام
مایه امراض ادخال طعام است ای پسر
صبر کن زنهار چون خود بدست خود مخور
در زمستان هرچه گرمی باشد آن را خور مدام
جمله سردی در بهار و صیف میخور از طعام
و در میان غذا آب نباید آشامید و در عقب
آش گرم آب سرد و بعکس و بر سر طعام نباید
نظم
چون طعامت در شروع هضم آید آب خور
قبل هضم اندر خلل آرد فجاجه با ضرر
و تکثیر الوان غذا مخیر طبیعت و اغذیه تنفخ

موجب سقوط شهوت طعام و محدث کسلت
و حامضه موجب سرعت شیخوخیت و هزال و
تخفیف بدن و ضعف پشت و کرده و اعضای
تناسل و اعصاب و بصر و مورث بلغم حامضند
و اغذیهٔ حلوه موجب حرارت بدن و کثرت
دمویت و قوت حرارت و آثار او ضد آثار
اغذیهٔ حامضه است و مالحه موجب تخفیف بدن
و تهزیل اوست و حریفه موجب تسخین و تحلیل
بدن است و مضرت حلو بحامض و بعکس
و تفهه یعنی بی مزه بحریف و مالح و بعکس مناسبت
و کثرت تخمه موجب ضعف و لاغری و بی قوت
و محدث ضعف معده و هضم است و مراعات
عادت از واجبات و ترک عادت نیز از
واجبات است بتدریج خصوصا باغذیه و اشربه
و اصحاب تجارب منع کرده اند اکل بعضی

غذا را بر بعضی مثل سرکه تنها با برنج تنها و انار
با سربیه نظم پنج چیزی جمع کردن با لبن آرد ضرر
مرغ و ماهی سرکه و تربت و ترشی دگر
در تن مردم اگر فاسد بود خلطی لبن
زود با آن مستحیل آید که باشد در بدن
و جمع بندق و بادام در نوبت واحد و ثوم
و بصل در یک نوبت و عسل با خربزه و عنب
و رأس در نوبت واحد و آب سرد از عقب
فواکه و حلو و جمع نبید با لبنیات مورث
نقرس و برص باشد و اثبات منع اجتماع
اینها تجربه منوطست و مدت دراز در
یک نوبت طعام خوردن بد باشد از بهر آنکه
لقمهٔ اول هضم پذیرد و لقمهٔ ثانی از آن دور
افتد و هضم ناهموار شود و بهترین نوبتها
اندر طعام خوردن آنست که اندر دو روز

سه بار طعام خورد یک روز در صباح و شب
و روز دیگر نماز پیشین و هر که اندر یک
روز دو بار طعام خوردن عادت دارد اگر
بیک بار باز آید ضعیف شود و بر عکس والله اعلم

جزو ۷ در مشروبات آب غذائی شود
لیک محتاج الیه است تا بدرقهٔ غذا شود و او را
در مجاری ضیقه برد می باید که بسیار نخورند و
از ظرفی که مجری او ضیق باشد کشیده و آهسته
خورند تا کم خورده شود و عطش تسکین یابد
و همچنانچه ادخال غذا بر غذا بدست از ادخال
آبهاء مختلفه احتراز باید کرد تا یک نوع آب
در معده باشد نوع دیگر آب نباید خورد و
بهترین آبها آب جویست خصوصا که بر سنگ
پاک یا بر زمین پاک و از راه دور و بلندی آید و
از شوائب دور باشد و شیرین باشد و از

جانب

جانب مشرق بشمال رود و بسیار و تیز و خفیف
الوزن باشد و شارب تصور کند که شیرینست
و بیشتر این صفات در آب نیل موجودست
و بقول ابقراط بهترین آبها آب مطرست و
اردءُ میاه آب چاه و نزه و میاه راکده است
و آب چشمه خالی از غلطی نیست و وقت استعمال
آب بعد از شروع غذاست در هضم و در بعضی
از معده های حار صفراوی جایزست که بعد از
کباب و قلیهٔ خشک آب اندک خورند از
بهر آنکه احتمال دارد که این نوع غذا در آن
معده محترق شوند و در خلل غذا آب خوردن
مناسب نیست و بعضی بر آنند که مداومت آن
اگرچه موجب بعضی امراضست فاما مانع حصاه
کلیه و مثانه است و بعضی امزجهٔ حاره را
شرب آب در خلل غذا موجب کثرت اشتهاست

وسبب استفاغست و شرب اب بعد از
حرکت وعقب مسهل و بر نهار و بعد از جماع
و در حمام وعقب او و بر فواکه خصوصا بطیخ بدست
و بسیار می باشد که کثرت عطش بواسطه
بلغم مالح یا لزج می باشد و هر گاه که آب خورده
شود عطش زیاده میشود علاج آن صبرست تا
طبیعت تحلیل آن ماده کند و ان جهتست که
لعق عسل مانع عطش کاذب است و فرق
میان عطش صادق و کاذب آنست که عطش
کاذب بصبر دفع شود و صادق زیاده میشود

جزو ۸ باید دانست اگرچه در دین
اسلام شراب حرامست فاما در مذهب دیگر
مباح بوده است و اطبا منفع و مضرت
آن اندر کتب آورده اند و بعضی مردمان
لذت و منفعت ان می طلبند از انجا که

طریق طبست جایز دیده اند باز نمودن مضرت
و منفعت ان اما بعضی از منافع شراب
آنست که مزاج و حرارت ان مناسب
حرارت غریزی است که تن مردم بدان
زنده است بدین سبب منافع او بحیوانی
و نفسانی و طبیعی است و نفع او بحیوانی
و طبیعی زیاده است از انکه نفسانی اما
نفع نفسانی بجو سرور و نشاط و طرب و بسط
و تقویت روح و شجاعت و ازاله بخل و
غم و فکر فاسد و تفریح و تحسین ظن و تقویت
ذهن و قوی دماغست و در امثال ان
ممکن نیست که غیر او را میسر باشد و مقدار
قوت و ضعف دماغ از سرعت سکر و بطو
او معلوم شود هرچند سکر دیرتر دماغ
بقوت تر و در منافع بدنی هرچند بعضی

ترکیب و معاجین باشد که در بعضی منافع
شریک باشند و شی واحد بجامعیت او در ان
منافع یافت نمیشود مثل تحسین لون و
براقت او و انضاج رطوبات و ازلاق
ان و تفتیح مجاری و ازاله سدد ان و
تفتیح مسام و تقویت حرارت غریزی و انعاش
ان و تکثیر روح و تلطیف و صفا و انارت ان
و انارت دم و تنقیه او و تقویت هضم و
انضاج بلغم و تلطیف ان و ادرار صفرا و ترطیب
اعضا و تعدیل مزاج سودا و قمع غلیان او
و اخراج اوست و بدین سبب هر که شراب
خوردن عادت دارد و چون ترک عادت
کند هضم او تباه شود و حرارت غریزی ضعیف
شود و قوی بدنی او ضعیف شود و فضولی
که باسهال و بادرار و بقی دفع شدی اندر بدن او

بماند و تکثیر یابد و انواع امراض متولد شود
و منافع دیگر انکه شهوت کلبی زایل کند و
تفتیح قولنج کند و عروق را کشاده گرداند
و از اخلاط ردیه غسل کند و غذا بهمه تن
رساند بدین سبب ناقه را فربه سازد و تریاق
جمیع زهرهای بارد ست چون افیون و
شوکران و مانند ان و این منفعتها انگه باشد
که در اکثار او احتراز نمایند و هرگاه که از
اندازه بگذرانند خیر او بشر او و نفع او بضرر او
مبدل شود بلکه ضرر او بیشتر از نفع او شود
از بهر انکه منفعت بزرگ اندر شراب انست
که تقویت حرارت غریزی کند و انعاش او
و هرگاه که بشرب او اکثار نمایند حرارت
غریزی ضعیف شود از بهر انکه شراب غذای
حرارت غریزیست و حرارت غریزی انگاه

یعنی غذا پذیرید

قوی باشد که غذا باندازهٔ قوت او باشد
و چون غذا افزون باشد قوت غاذیه هاضمه از تصرف
کردن دران عاجز گردند و چون این دو قوة
عاجز آید ناچار غذا پذیرنده ضعیف شود و
حال حرارت غریزی با شراب بسیار همچنان باشد
که هیزم بسیار بر آتش اندک نهند و همچنانکه آتش
اندک از برافروختن هیزم بسیار عاجز اید و ضعیف
گردد بلکه فرو میرد حرارت غریزی نیز همچنان
از هضم شراب بسیار عاجز اید و ضعیف گردد
بدین سبب است که هرگاه که در شرب او افراط
واقع شود بیم ان باشد که بمفاجاة بمیرند اندر
میان شراب از بهر انکه شراب زود بخون
مستحیل شود هرگاه که اکثار ان واقع شود
عروق وریدی ممتلی شود چنانچه هوا را که مدد
روح است گذر نماند در حال فجاءً کند و

مضرتها

و مضرتهای دیگر از اکثار ان موجب تبلید
ذهن و مرض عصب و مورث رعشه و
تشنج و سکته و فساد جگر و مالیخولیا و غفلت
و خیرگی چشم و فساد حواس و نرسیدن در
نوم و یقظه بی سببی از اسباب و خناق و
نقرس و فالج و سرسام و اختلاط عقل و جنون
و حمی وبایی و محرقه و مطبقه و استسقا بسبب
فساد کبد و در ماهی یک نوبت یا دو نوبت
سکر جایز است از جهت استراحت قوی
دماغی و بهترین شراب آنست که خوش طعم
و خوش بوی و خوش رنگ مایل بحمرت
و معتدل القوام و انگوری باشد و علامت
خوبی ان آنست که اندکی ازو در ظرفی بزرگ
بماند خراب نشود و هرچند دیرتر خراب شود
بهتر باشد و باید دانست که مخمور را شراب

سفید رقیق موافق تر باشد و اگر شراب
قوی یکمک کوفته بچکانند رقیق شود و بجای
ان بود خاصه که ممزوج سازند زود تر مست
می سازد و زود بگذارد و شراب زرد قوی باشد
خاصه شرابی که رنگ اتش دارد و هرچند
شراب رنگین تر و قوی تر مر پیر ازا شایسته تر
وشراب سیاه غذا بیش دهد لیکن حرارت او
کمتر از حرارت شراب زرد بود و مولد
سودا است و اصفر مولد صفرا است و احمر
مورث دم است و ابیض مولد بلغم است
و شرابی که رنگ و طعم و بوی او ضعیف بود
محرور را شاید لیکن از معده دیر تر بگذرد
و شراب خوش بوی را ریحانی گویند خداوند
خفقان و غشی را موافق باشد و شراب
ناخوش بوی دماغ را زیان دارد و مولد

اخلاط

اخلاط ردیه باشد و شراب شیرین مسمن
بدنست و مسدد است و او از صافی سازند
و دیر هضم شود و جگر و سپرز را زیان دارد
و شراب تلخ سریع الهضم باشد و مفتح سدد
بود و خلط بلغمی غلیظ را رقیق کند و شراب
غلیظ مسمن بدنست و موجب بطوء سکر و
قلت تحلیل و مورث کثرت خمار و مسدد است
و شراب خام مستی و هشیاری او بیشتر دهد
و زود تر و نشاط زیادت آرد و موجب
تصفیه دم باشد لیکن از مداومت ان بوی
دهان ناخوش شود و مرطب دماغ بود و
شراب جوشیده دو وجه باشد یکی مر و یکی حلو
انچه تلخ بود هاضم تر باشد از حلو و مستی او
پاینده باشد و مورث کثرت خمار و موجب
کثرت فرح بود و نوع شیرین مولد حجر مثانه بود

و باشد که باستسقاء مودی شود و نبیذ زبیبی
طبیعتان حار و یابس باشد و حرارت او از
حرارت شراب انگوری کمتر باشد و خشکی او زیاده
بر شراب انگوری بود و غذا کمتر دهد و نفخ آرد
و انواع شرابهایی که از برنج و جاورس و
غیره سازند از آن جمله شراب نشمرند و
بجز آنکه دماغ را ممتلی سازد شراب کهنه را
حکم دارو باشد و شراب تمام نارسیده جگر را
زیان دارد و باشد که باسهال کبدی مودی شود

جزو در نوم و یقظه چون قوای
دماغی و روح متوجه باطن شوند و از ظاهر
غافل و عاطل مانند نوم حاصل شود و او بسکون
مشابهت همچنانچه یقظه بحرکت و افراط نوم
مرطبت با فراط و چون برخلای معده
واقع شود مهر دست تحلیل روح و هاضم و

و سخن باطن است و یقظه مفرطه مضعف
دماغ و مورث سوء هضم و محلل قوت و موجب
جوع و صداع و یبس دماغ و سنگینی چشم
و کلال حواس و تخفیف رطوبات و تحلیل
روح است و نوم نهاری مفسد لون و متبخر
تن و مظهر بطحال و مرخی قوای نفسانی و مبلد
ذهن است و چون معتاد شوند ترک نباید
کرد مگر بتدریج و خواب روز بجای خواب
شب نباشد بهترین وقت خواب آن باشد
که بعد از هضم غذا و شروع او در انحدار باشد
و چون خواهند که غذا در خواب هضم شود اول
بدست راست اندکی تکیه کنند تا غذا بقعر معده
گذرد و بعد از آن بجانب چپ باز گردد تا کبد
بر وی مستولی گردد و شکم را گرم باید داشت
بسمور و مانند آن و اگر بر شکم خسپند صواب باشد

تا حرارت جمع شود و طعام را نیک هضم کند و
فرضا در معدهٔ صحیح بعد از سه ساعت یا دو
ساعت بهمین میل کند تا بقیهٔ غذا منحدر
گردد بسوی کبد و چون در خواب بی سببی
ظاهری عرق بسیار کند دلیل بر امتلای بدن
باشد از خلط یا غذا و بر قفا نباید خواب کرد
از بهر انکه فضول دماغی از منفذها که از
جانب پیش است چون بینی و کام مندفع میشود
بجانب پس میل کند و بجانب صدر و اعصاب
و ریه فرود اید نزله و سل و وجع اعصاب
و فالج و وجع ظهر تولد کند و نیز مولد صرع و سکته
و کابوس باشد و طعام و شراب هضم نا شده
بماند و قوت را ساقط کند جزو ۱۰
در استفراغ و احتباس انچه از بدن مستفرغ
میشود چون بر سبیل اعتدال است حافظ

صحت است و افراط ان مجفف بدن و مبرد او
و افراط احتباس موجب سدد و عفونت و
سقوط شهوت و ثقل بدن و کثرت امراض است
بیت
مایهٔ امراض گردد امتلا با احتباس پس
امتلا بی چون نه بینی زود تن را ده خلاص
نثر
و باید دانست که اجتناب از
قی چند کس را واجبست صاحب ورم حلق و
ضعف صدر و دقیق الرقبه که مستعد نفث
دم باشند و با بو و مشکلست قی کردن و کسانی
که با فراط فربه باشند داروی مسهل اولیتر
از قی کردن و قی کردن و اسهال با یبوست
معده و ضعف احشا و هزال مراق صعب
و خطرست نظم بهترین وقت قی فصل بهارست ای پسر
در زمستان و خزان قی بد بود زو کن حذر
نثر
و در پیش بعضی در فصل صیف جایزست نظم

قی همه امراض اعضا را دهد نفع و شفا
همچو استسقا و فالج رعشه و عرق النسا
نافع از ثقل دماغ و معده و سمع و بصر
ریشهای گرده و مجذوم و یرقان بثر نثر
و اما مضرت قی آنست که ضعف معده بود
و مضرت باسنان و مولد امراض عین
و مضر صدرست گاهی که اکثار ان واقع شود
و در وقت قی کردن چشمها را بر بایدبست
و بند انهار ابروغن بادام یا بروغن بنفشه
چرب باید ساخت و چون فارغ شوند روی را
باب سرد و دهان را بماء العسل بشویند و
چند بار غرغره کنند بسکنجبین یا بابکامه و بعد ازان
یک مثقال مصطکی سحق کرده با اندکی شکر
باب تفاح تجرع کنند جزو ١١ و نباید دانست
که چند کس را از مسهل اجتناب واجبست

صحیح المزاج را و اطفال و شیخ و یابس
المزاج و خشک اندام و نحیف و کسی که قوت
او ضعیف بود و کسی که معده یا قلب او ضعیف
بود و کسی را که اندر تن او بیشتر دم از خلط دیگر باشد
و نیز مسهل اندر صیف نشاید که مورث
حمی است و اندر شتا نیز نشاید از جهت
جمود خلط خاصه اندر گرمابیت روز و قبل از
طلوع شعری یمانی و بیست روز بعد از طلوع
او نه داروی مسهل باید داد و نه حجامت
باید فرمود الا بضرورت شدیده فصد باید
کرد و شروط باحتیاط بجای آورند و میانه ترین
نباید کرد خاصه اندر ایام باحور و اول باحور
نوزدهم از ماه تموز باشد و در ربیع از جهت
تحلیل ضعیف که در ملی او واقع است نباید و بهترین
وقت داروی مسهل فصل خریف است و

و کسی را که داروی مسهل از موده نباشد طبیب
نشاید که او را مسهل دهد و صواب آنست که تا
ممکنست تدارک مواد واجب الدفع بنوم و
امساک کنند و بغذای لطیف و اندک تدبیر او
کنند و اگر چاره نباشد داروی لطیف دهد
و مردم خشک مزاج را داروی لغزنده نرم
بیشتر از داروی حاد عمل کند و داروی
وقتی باید داد که تن را مستعد داروی مسهل خوردن
کنند تا مقصود او حاصل شود و این چنان بود
که چند روز معده را مراعات کنند و تفتیح منافذ
دوا کنند و طبع را نرم کنند و خلط واجب الدفع را
نضج دهند بعد از ان مسهل دهند و ان ساعت
که مسهل خورند باید که طعام هضم یافته باشد و
هنوز شهوت طعام بدید نیامده باشد و دارو سخت
شیرین نباید تا معده انرا بعوض شیرینی قبول

نکند

نکند و بهضم ان مشغول شود و مسهل لایق ماده
غالب باید که باشد تا مقصود حاصل شود و گاه
باشد که مسهل منقلب شود و بقی و بعکس و حمام
قبل از دوا معینست بر عمل او و بعد از دوا
بیک روز محلل باقی اخلاطست و با او قاطع
فعل اوست و نوم بر و وقتی که ضعیف
باشد نیز قاطع فعل اوست یا مضعف اوست
و نوم بر دوای قوی مقوی فعل اوست و
بعد از عمل قاطعست و تجرع ماء حاره بعد از
دواء مطبوخ قوت داروی ضعیف کند
و بعد از حبوب قویه اگر در عمل تقصیری واقع
شود قدری تجرع کردن نافع باشد و اگر بگیرد
مصطکی مسحوق با قدری ماء حار بخورد یاری تمام دهد
و تا دارو عمل تام نکند طعام و شراب نباید خورد
و اگر معده صفرایی بود و صبر کردن احتمال نکند

قبل از دوا بزمان اندک چند لقمه نان اندر
شراب بخورد یا قدری کشکاب یا آب انار
واکر کسی را بفصد و اسهال حاجت آید احتیاط
باید کرد اکر خلط بلغمی است اول مسهل باید دادن
واکر خلط تیز است اول فصد باید کرد بعد از ان
مسهل باید داد واکر کسی از طعم و بوی دارو بد برد
طرخون و ورق عناب مضغ کند واکر از رایحهٔ
او بد برند منخرین را بکیرند و از جهت دفع قی
اطراف را بر بندند و اکر دارو عمل نکند
و اضطراب تولد کند شیاف یا حقنهٔ لاذعه
بکار باید داشت و دو مثقال مصطکی مسحوق
با آب کرم بباید داد تا دارو را دفع کند و
اکر عروق ممتلی کردد و چشمها برون خیزد رک
باید زد و بسیار باشد که غثیانی که از دارو
خیزد سفرجل و تفاح دفع کند و دارو و در عمل

وجمع

وجمع مسهلین در روز واحد خطرست و
چون خواهند که مسهل خورند اکر هوا معتدل
باشد وقت فجر و اکر هوا کرم باشد ثلث آخر
شب و اکر هوا سرد باشد بعد از طلوع آفتاب
اکر مطبوخ باشد نیم کرم ساخته بیاشامند
و در خانهٔ معتدل الهوا نشینند و اکر حب باشد
بقند مکلل ساخته بلع کنند و بعد از ان قدری
آب کرم خورند و اکر حب و مطبوخ باشد اول
حب فرو برند و بعد از ان مطبوخ بر وی بیاشامند
و سخن بسیار نکویند و نشنوند و دست و پا در
آب سرد ننهند و نشویند و خود را بهیچ چیز مشغول
نسازند و متوجه دارو باشند تا نیک بعمل آید
واکر در عمل تقصیری باشد بانچه ذکر کرده شد
عمل نمایند و بعد از عمل تام دارو و قبل از طعام
مبرد و مرطوب [illegible] الرشاد باید داد اندر

جلاب و محرور صفرایی را بزرقطونا باید داد و
معتدل مزاج را بزرریحان باید داد و اگر سخت
محرور باشد بزرقطونا بروغن گل چرب باید کرد
بعد از آن اندر جلاب باید داد و اگر سخت
مبرود باشد بزرالکتان را بروغن زیت چرب
کنند و اگر بعد از دو روز شراب خورد بیم حمی
باشد و اضطرابی تولد کند و اگر اسهال افراط
کند شیر تازه دهند تا قوت و حدت دارو
از امعا باز دارد و اگر قدری بزرلسان الحمل
اندر شیر تازه بجوشانند و بدهند فی الحال قبض
کند و اگر تب تولد کرده باشد بزرقطونا و
طین ارمنی و صمغ عربی بروغن گل چرب کرده
با شراب سفرجل یا رب سفرجل یا شراب آس
دهند و تریاق برشعثا و تریاق فاروقا
اسهال باز دارد و ملوک را و اهل تنعم و

و کسانی که داروی دشوار خورند تدبیرهای لطیف
باید ساخت اما خداوندان معدهٔ ضعیف و
گرم را که باستفراغ حاجت آید یک شربت سقمونیا
اندر جام جلاب حل سازند و سفرجل و تفاح تقشیر کرده
و خورد کرده اندر وی اندازند یک شب بعد از آن
جلاب بدهند و اگر مقدار سقمونیا زیاده از شربت
واحد باشد صواب باشد تا آنچه سفرجل سقمونیا را
از جلاب جذب کرده باشد شربتی تمام بماند
و اگر باستفراغ صفرا و رطوبت حاجت آید
یک درم تربد سفید محکوک مرضوض در یک رطل
آب بجوشانند تا بنیمه باز آید ، بپالایند و مقدار
حاجت سقمونیا درین آب حل سازد و سفرجل حلو
یا تفاح حلو مقشر کرده و از تخم پاک ساخته در وی
اندازد یک شبانروز بگذارند بعد از آن آن
سفرجل یا سیب بدهند تا بخورد مقصود حاصل شود

جزو ۱۲ در تدبیر فصد فصد استفراغ
کلیست از بهر انکه مرکب اخلاط دم است
بدین سبب هرگاه که فصد کرده شود از هر خلطی
قدری کم شود فصد را استفراغ کلی بدین سبب
گویند و فضیلت فصد آنست که چون عرق
گشاده شود رنگ و قوام و قوت دم ملاحظه
می توان کرد چندانکه مصلحت باشد بیرون می توان
کرد اندک یا بسیار و داروی مسهل یا داروی
قی اگر تقصیری کنند تدارک آن بداروی دیگر خطر
باشد و اگر افراطی کنند باز بستن آن دشوار بود
بدین سبب فضیلت هیچ استفراغی بفصد نمی رسد
و منافع دم اندر بدن بسیارست بعضی از انجه
لایق این مختصر باشد ذکر کرده شود و آن آنست
معلوم است که مزاج جگر گرم است و معدن قوة
طبیعی است و تولد دم در کبدست بدین سبب

اندر خون حرارت طبیعیست و همه تن از آن
بهره یابند و بدان پرورده شوند و مرکب حرارت
غریزی هم خونست و بواسطهٔ خون حرارت غریزی
بجمیع اعضا میرسد و بدین سبب است که هرگاه
که خون بیشتر برون کنند موجب ضعف و غشی باشد
و منفعت عظیم تر آنست که عرقی بزرگ از جگر
بدل پیوسته است و نصیب تمام از دم تعلق
واصل میشود و آن دم مرکب قوت حیوانی
گردد و بواسطهٔ شراین که منبت او قلبست
قوت حیوانی بهمهٔ بدن برساند و بدین سبب بود
که هرگاه که خون از شراین برون شود قوة
حیوانی باطل گردد و هلاک شود از بهر این منافع
بعضی از اطبا متقدمین استخراج دم جایز نداشته
اند و آن رای خطاست از بهر انکه منفعت خون
در بدن آن وقت باشد که مقدار خون آن

مقدار باشد که باید و مزاج آن طبیعی باشد
وهرگاه که مقداری پیشتر شود یا مزاج ان ناطبیعی
شود سبب بیمار بها کرد و زایل کردن حال
ناطبیعی واجبست و عذر خواسته و گفته اند
که هرگاه که غذا از مریض باز گرفته آید یا چیزی
نافع داده شود هم مقدار خون و هم مزاج باعتدال
باز اید استخراج خون لازم نباشد جواب انست
اگر چه تدبیر صوابست مدتی و مهلتی بباید تا
غرض حاصل شود آنجا که ایمن نتوان بود که
آفت پیش دستی کند و مهلت قبول نکند پس
بضرورت مقداری خون برون باید کرد و
صواب آن باشد که هر سه تدبیر عمل کنند غذا
نافع و اندک دادن و مقداری خون نامحمود
برون کردن تا غرض حاصل شود و اندران
حال که استخراج دم کنند اعتماد بر قلب باید کرد

این از نبض معلوم توان کرد و اولیتر ان بود
که در حال فصد کردن طبیب دست بر نبض دارد
تا هرگاه که تغیر و ضعف پیدا شود در حال بربندند
و هرگاه که سبب فصد تباهی خون باشد تا لون
و قوام دم متغیر نشود نباید بست مگر که اثر ضعف
ملاحظه کرده شود و هرگاه که سبب فصد کثرت
خون باشد تا قوت خروج دم ضعیف نشود نباید
بست مگر که اثر ضعف پدید آید و هرگاه که سبب
فصد ورم باشد تا لون خون متغیر نشود نباید
بست و بقراط بدین سبب میگوید که اندر شوصه
فصد باسلیق باید کرد و تا رنگ خون نگردد
نباید بست مگر بدو سبب یکی انکه ضعف پدید
آید دوم انکه ورم قوی باشد و رنگ خون
دیر متغیر شود از بهر انکه ورم گرم و بزرگ
منافذ دم بسته دارد و خون را دران موضع

بازدارد و بدشواری بیرون اید و اندر
روز کارگرما فصد نشاید کرد و آن روز که
فصد کنند طعام لطیف و کمتر باید خورد و چیزی
که تسکین صفرا کند باید خورد خاصه محرور را
در جمله طعامی که قوت بسیار دهد چون کباب
و قلیهٔ خشک و مانند این نباید خورد از بهر
دو کار یکی انکه مقصود از فصد باز گرفتن
قوت خون باشد و طعام قوی مقصود باطل کند
و دیگر انکه آن روز که فصد کنند قوای معده و دیگر
اعضا ضعیف شوند چون طعام قوی خورده شود
هضم بد باشد و خلط بد تولد کند در حال گرانی
و کسلانی تولد کند و از پس قی و از پس اسهال
و از پس جماع و از پس تعطه و از پس رنج و
بی‌خوابی و از پس ناگواریدن طعام و هیضه و از پس هر کاری
که بدن را گرم سازد نا بسبب آن تحلیل بسیار افتد

و مسام گشاده شود رگ نشاید زد فاما ضرر
فصد بسیارست ضعف بدن و نحافت آن
و ضعف معده و روح و دل و دماغ و مفاصل
و امثال اینهاست و تا ممکن باشد فصد نکنند
خاصه قبل البلوغ و عند هیجان القوة النامیه
و در انتهای سن ترعرع که محل قوهٔ نامیه است
فصد کنند تا قوت نامیه در تحت مادهٔ منضغط
نشود و بدن را قابلیت نمو زیاده گردد و بول
خفت و باید که نیکو احتیاط نمایند و رنود باز
دارند تا خونی که مادهٔ قوت و غذای بدن
و بدل ما یتحلل روح است زیاده بر ما ینبغی مستفرغ
نگردد و مرطوب پیش از فصد ریاضت معتدل
باید کرد تا موجب انتعاش حرارت گردد و در طول
بگذارد و اگر خواهند که تنور بدن پاک شود
فصد اکحل کنند و از جهت دماغ و چشم و گوش

هیجان

و بینی و کام و زبان و لب و دندان و
فصد باسلیق علتهای جگر و طحال و ذات الجنب
و شوصه و اعضای سفلی را نافع باشد

جزو ۱۳ در حجامت حجامت نیز یکی
از مستفرغات است اما حجامت پیران و
کودکان را بجای فصد باشد و نه هر عضوی
که حجامت کنند آن عضو را پاک کند و با خون
حجامت چیزی از جوهر روح کم نشود و با خون
فصد جوهر روح بسیار خرج شود و اطفال را
تا از شیر باز نگیرند بی ضرورت شدید حجامت
نشاید کرد و بعد از آن نیز هم تا ضرورت نباشد
نباید کرد از بهر آنکه ضعیف شوند و بران ضعیف
بمانند و بزرگان را از پس شصت سال حجامت
نشاید کرد از بهر آنکه یبوست در جلد ایشان
غلبه کند و بر قفای سر موجب نسیانست و

و بر مقدم دماغ موجب ضعف حس باشد

جزو ۱۴ در کیفیت حقنه چون احتباس طبیعت
موجب کثرت امراض ردیّه است و هر نوبت
در هر حال و هر وقت و هر فصل و پس مسهل
خوردن مناسب نیست و تلین طبیعت در آن
وقت واجب و ضرورتست احتقان و فعل حقنه
قوی تر از فعل شیاف بود و چون خواهند که
این عمل کنند هوای خانه معتدل باید ساخت
و در طرفین نهار باین عمل مشغول گردد اگر هوا
گرم باشد و کسی را که بر سرش زخمی آمده باشد
یا اندر دماغ او آفتی باشد یا معدهٔ او ضعیف
باشد یا اندر احشا ورمی باشد حقنه سخت نافع
بود و ماده را از دماغ فرود آرد و مانع بخار
باشد از سر و گاه باشد که داروی حقنه تا معده
بر آید بدین سبب بهیچ حال بر ریق حقنه نشاید کرد

لیکن شربتی که معده را قوت دهد بباید داد
تا داروی را از معده باز دارد و بباید دانست
که اگر داروی حقنه اندک بود بموضع نرسد
و اگر بسیار باشد سستی و اعراض تولد کند
و باشد که بزحیر ادا کند و اگر سخت گرم بود شغل
غشی آرد و اسهال دم و اگر سرد باشد مولد نفخ
باشد و اجابت نکند و اگر سخت غلیظ باشد
امعا را آلوده سازد و مثانه را زحمت دهد
و اگر سخت رقیق باشد فعلی تمام نکند این همه
صفتها معتدل باید و مقدار معتدل پنجاه
مثقال باشد جزو ۱۵ در تدبیر جماع
جماع نوعیست از استفراغهای کلی طبیعی و
این از جمله سببهاست که هرگاه که چندان اتفاق
افتد که باید و چنانکه شاید و ان وقت که باید
موجب صحت بدن باشد و هرگاه که بر خلاف
این

این باشد سبب بیماری شود از بهر انکه هرگاه
که اوعیه از منی مملو شود طبیعت بدفع آن
محتاج شود اگر آن ام کرده شود استفراغ
طبیعی باشد و منعش حرارت غریزیه و مقوی
بدن و دافع وسواس و موجب خفت اعضا
و کلال حواس و مفرح قلب و دافع غضب
و مزیل افکار ردیه سوداویه و نافع اکثر
امراض سودا باشد و قوت عشق بدان زایل شود
و اگر این استفراغ اتفاق نیفتد موجب
ثقل بدن شود و دوار و ظلمت بصر تولد کند
و باشد که منی اندر اوعیه گرم شود و بخار ان
بدل بر آید و بدان سبب حمی تولد کند و هرگاه
که ان بخار بدماغ متصاعد شود امراض دماغی
تولد کند و بباید دانست که تولد منی از
خونی است که غذای اندامهای اصلی را شاید

وان بایسته تر خوبی است اندر تن و
جون طبیعت نیکو متقاضی شود بی انکه صورت
شخصی در نظر آرد و اسباب هیجان شهوت
جاعی را مهیا سازد و عروق در امتداد آید
و طبیعت تقاضای دفع ماده کند و امساک
و صبر نماند و بدن باعتدال باشد در حرارت
و برودت و رطوبت و یبوست و خلا و امتلا
و غذا منهضم شده و شهوت قوی و انتشار تمام
حاصل شده و مجلس را بعطر و کلاب معطر ساخته
و لباس لطیف خوش بوی پوشیده از جانبین
و نفس و روح در غایت نشاط شده و طبیعت
بی تکلف متقاضی گشته باشد مشغولی نماید نظم
تا ترا شهوت قوی غالب نگردد ای پسر
تا توانی شهوت بی رغبت و خوشت مخواه
بهترین وقت شهوت راندنست فصل بهار

در خزان وصیت کمتر کن کز و خیزد مضار
گر بمحبوب اتفاق افتد کز و خیزد سرور
خوب رو و پاک دامن کم دهد ضعف و فتور
از جماع هشت کس از عاقلی پرهیز کن
زشت روی پیرزن نابالغ رنجور زن
طول عهد از ترک باه و حایض و چرکین و بکر
ضرحمله در کتاب خاصیت کردند ذکر نثر
و بهترین اشکال جماع آنست که رجل مستعلی باشد
و مرءه مستلقی و بدترین عکس اوست و از
چیزهایی که معینست بمجامعت رؤیت او
و نظر تلاقی حیوانات و قراءت کتب
مصنفه دران باب و حکایات اقربای
معاجین و استماع آواز رقق لطیف
از نسا و مرد و حلق عانه و استعمال ترکیب
مقویه و امثال اینها جزو ۱۶ در حمام

بهترین حمام آنست که قدیم البنا و واسع الفضا
و عذب الما و معتدل الهوا باشد و خانه اول
مبرد مرطب و ثانی مسخن مرطب و ثالث مسخن
مجفف است و در نباید آمد در وی مگر بتدریج
و بیرون نباید رفت مگر بتدریج و بسیار
نشستن در و موجب غشی و کرب و خفقان
و بیوستنست و یابس المزاج را استعمال آب
زیاده مناسبت از هوا و مرطب را بعکس
در ریختن آب بر زمین حمام مرطب است
و عرق کردن بعد از آب ریختن مجفف بدنست
و مادام که تا جلد بر می آید می توان بود
و بعد از ظهور فتور خروج واجب و گرم
مزاج باید که زود بحمام نرود و اگر رود
زود بیرون آید و سرد مزاج زود در رود
و دیر بیرون آید و چون خواهد که بدن سمین شود

غذای مناسب چون خورده شده باشد و
در معده قرار گرفته و نزدیک بهضم رسیده
بحمام رود و آب معتدل چنانچه شرط اوست
ریزد و بسیار ننشیند و در آمدن و بیرون رفتن
آداب حمام بجای آورد و چون بیرون آید
سکنجبین یا شراب زرشک یا مثل اینها شربتی
بخورد تا دفع سددی که از غذا حاصل آمده
باشد بکند و در مسلخ حمام دلک باعتدال بجای
آورد و در خواب رود و چون چند نوبت
متواتر چنین کند موجب سمین بدن باشد
و کسی که او را ورم یا تفرق اتصال یا حمی
عفنه یا مثل اینها مرضی واقع شده باشد در
حمام نباید در آمد و چون جماع واقع شود
زود در نباید آمد و بعد از بیرون آمدن نیز
جماع نباید کرد فکیف که در وی واقع شود

و مرطوب المزاج را غذا آن وقت باید
خورد که از حمام بیرون آید و قبل الحمام یابس
المزاج را مناسب است و اهل تنعم و دعت
باید که در حمام عرق بسیار کنند و بعد از هضم
معدی بحمام روند و فی الجمله بر خلا رفتن
بحمام موجب هزال بدنست و بر امتلا رفتن
موجب سمن و آب گرم بسیار ریختن موجب
تحلیل و سستی و ضعف است و آب سرد ریختن
مقوی بدن و مصلب او و جامع قوی و مقوی
انها است و آب شور و کبریتی محلل فضول
و دافع رطوبت و فالج و رعشه و تشنج و
حکه و جرب و عرق النسا و اوجاع ظهر است
و جوانان و کسانی که گرم مزاج و معتدل
اللحم باشند در تابستان وقت نشستن در آن
مناسب است و در زمستان هرگاه که خاطر میل

کند

کند بشرط رعایت اداب جزو ۱۷
در تدبیر فصول لایق در فصل ربیع فصد است
و استفراغ بقی و اسهال صفرا و استعمال مطفیات
حرارت و مسکنات مواد و اجتناب از اکل
مسخنات و استعمال مثل آن بجو حرکت مفرط
و حمام و شراب قوی غیر ممزوج و تقلیل غذا
و اکثار شراب ممزوج و لبس سنجاب و مثل آن
و استعمال اغذیه و اشربهٔ مناسبه و معاجین
معتدله مناسبست و در فصل صیف آرام
و آسایش و سایه و آب روان و هوای
بارد و غذای خنک چنانچه مذکور شد و
هجرت مسخنات و محللات و مجففات اگر
بدن باعتدال باشد و تقلیل غذا و تکثیر فواکه
رطبه بجو اجاص و خیار و هندوانه و لبس
کتان عتیق و استعمال اغذیه و اشربه و

مفرحات بارده مناسب است و در فصل خریف
اجتناب از مجففات و کثرت جماع و اغتسال
بآب بارد و شرب او و کشف راس و استکثار
فواکه مناسب نیست و قی در وی موجب حمی است
احیانا از برد غذاوات و حرطها پر اجتناب
واجب و مستقبل شتا باشد بد ثار مثل اوکر
قره باغ و شکم روباه و سمور و امثال اینها
و بغذای قوی غلیظ مثل هریسه و استکثار
لحوم و ابازیر حاره و معاجین حاره و حلاوا
و غیرها و شراب قوی و امثال اینها و حرکات
قوی در وی نافع است و قی کردن مضر

مقاله چهارم در حفظ صحت اعضای مخصوصه بعضی

و ان مرتبت بر فصول **فصل اول** در حفظ
صحت دماغ کامست که بواسطه اسباب
خارجی مثل حرارت و برودت هوا و بدنی

مثل کثرت شرب یا نوم که دماغ را متغیر
می سازد واجبست حفظ صحت او کردن اولا
بمراعات قواعد کلیه مذکوره و بعد از ان
احتراز کردن از کثرت جماع و فکر و استعمال
محرکات ابخره و احیانا جذب مواد با سفل
بدن بشستن پایها باب گرم و در وی نهادن
و حقن لینه استعمال نمودن و بویهای طیبه
مثل عود و عنبر و مسک بکار داشتن اگر
دماغ سرد یا زمستان باشد و اگر دماغ
گرم و تابستان باشد صندل و گلاب کافور
و ماء الورد و دهن الورد و سرکه و گشنیز
و کاهو استعمال نمودن و اگر دماغ خشک
باشد بروغن بادام و بنفشه و کدو و تخم
خیارین و امثال اینها خیاشم و کف دست
و پا و ناف و خصیتین و یا فوخ چرب کردن

وهر جند دماغ برطوبت غریزی رطب باشد
موجب ضرر نیست واجتناب نمایند از ترشی
بسیار وکثرت نوم ویقظه وخوردن بسیار
وگرسنگی وگرمی وسردی بافراط ودرافتاب
گرم وبرهای سرد رفتن اجتناب نمایند از
جیزهای مبخر مثل سیر وپیاز واز انجه بخاصیت
مضعفست مثل کرفس فصل دوم درحفظ
صحت اعصاب ریاضت معتدله واستعمال
ادهان حاره وتراکیب مقویه وفوج مرتبی
وجند بید ستر ولب حب صنوبر ودماغ مشوی
ارنب استعمال نمایند وهر روز یکدرم
اسطوخودوس کوفته وبیخته بخورد یا باشربت
عسل بخورد واز کثرت جماع ونوم بر امتلا
وشرب ماء بارد یا مبرد بثلج واز سکر مفرط
وشرب شراب کثیر از جهت لذع او واستحاله

تحلیت واز مجموع حموضات ونافخ ومبرد
بقوت واز فصد کثیر اجتناب نمایند وگاهی
که تنقیه عصب خواهند غاریقون مقوی و
مسخن ومنقی اوست فصل سیوم درحفظ
صحت عین واجبست برحافظ صحت عین
که نگاه دارد جشم را از غبار ودخان و
هوایی که درغایت حرارت وبرودت
باشد وبادهای مخالف گرم وسرد وسمومیه
وادامت تحدیق بشیء واحد واحتیاط بسیار
در اشیای دقیقه واز نوم بسیار برقفا
واز کثرت جماع بر امتلا که اضر اشیاء است
بعین وکثرت شرب وامتلا از طعام
واز جمیع اغذیه واشربه غلیظه واز جمیع
مبخرات وحریفه مثل کراث وثوم وبصل
وغیرها واز جمیع مجففات بافراط واستعمال

اشیاء کثیرة الملوحه و اشیایی که منسوبست
بضرر چشم مثل اشکال کریهه المنظر و براقه
واجب دانند استعمال کحل اصفهانی و توتیا
مربی با صفا تنها یا با مرزنجوش و ماء رازیانج
و غیرها و اکتحال هر وقتی بماء رازیانج
عظیم المنفعت و استعمال برود در مان حلو
و برودی که متخذ ست از ما بین شحمتها
منفتحتین در تنور با عسل و استعمال مجلیات
و محدات بصر و در آمدن در اب صافی
دیدن و اوراد اشجار و جواهر و سبزه
و اشیاء حسنه و اشکال ملیحه و غوص در
اب صافی سرد و کشادن چشم در وی و امثال
اینها واجب دانند و از طول نظر در اشیاء
مضیئه و دقیقه و قرات و کتابت دقیقه
بافراط و استعمال موذیات فم معده و

کثرت اکل باذروج و زیتون و شبت
و کرنب و عدس و کاهو و امثال اینها
احتراز واجب دانند **فصل چهارم در**
حفظ صحت اذن واجبست احتیاط کردن
حفظ صحت اذن زیرا که گاه هست که شدة
وجع او مؤدی بموت میشود و واجبست
نگاه داشتن از حرارت و برودت و ریاح
صعبه و از دخول آب و بعضی حیوانات
در وی و باید که وسخ او را پاک سازند و
روغن بادام تلخ در وی چکانند در هفته
یکبار عجیب النفع است و رعایت کنند که
ناگاه در وی ورم و بثور و قروح واقع
نشود که مفسد اوست و از جهت آنکه
ناگاه در وی بثور واقع نشود در هفته
یک بار شیاف ماميثا که در خل حل کرده باشند

دراو قطور کنند و از تخمه و امتلا اجتناب
نمایند و نوم بر امتلا نکنند و در استعمال اشیاء
مبخره اکثار ننمایند **فصل پنجم** در حفظ صحت
انف و قوت شم واجبست استعمال ضمادات
و اطلیه مقویه بر راس و آنچه مخصوصست
باو مثل استعمال بخورات طیبه و سعوطات
رطبه و شمومات مقویه و نفوخات یابسه
و استنشاق آب کردن چندانکه ببالا برسد
و اثر فعل او ظاهر شود خصوصا بعد از
بوییدن اشیاء حاره و دخول غبار و دخان
و استنشاق گلاب کردن و بروغن گل
و بادام شیرین و بنفشه یا دام وکدو احیانا
چرب ساختن و تنقیه بدن و دماغ کردن
و احیانا شیر در بینی چکانیدن و فلفل کندش
و جاوشیر در آب رازیانه حل کرده استنشاق

و شیر در عقب او یا روغن خشک مثل بنفشه
و کدو و غیرهما بکار داشتن و شونیز در سرکه
خیسانیدن چند روز و بعد از ان سحق کردن
و بروغن زیت خلط کردن احیانا در انف
قطور کردن **فصل ششم** در حفظ صحت
زبان و قوت ذوق واجبست از احوال
معده و دماغ برخبر بودن و احیانا استعمال
قوابض کردن مثل حصرم و فواکه غیر نضیجه
و امثال اینها و محللات ملطفه مثل بورق
و زنجبیل صعتر مرزنجوش یابس و ملح هندی
و قرفه و عاقرقرحا و امثال اینها بجای اوردن
و بمضمضها و دلوکات و غرغرها مداومت
نمودن و روغن گل در دهان نگاه داشتن
و احیانا استعمال ایارجات نمودن و
اغذیه حریفه مثل ثوم و بصل و خردل و خل

احیانا نگاه داشتن **فصل هفتم** در
حفظ صحت اسنان باید که احتراز نمایند
از تواتر فساد طعام و شراب در معده و
بسیار قی نکنند خصوصا وقتی که ترش شده
باشد و اجتناب نمایند از مضغ اشیاء علک
خصوصا شیرین که بر دندان چسپد و از اشیاء
صلبه و چیزهای که دندان کند سازد و بسیار
خنک باشد خصوصا شرب خنک و بعد از
غذا تخلیل اسنان کنند بی آنکه ضرر بلحم او و با او
رسد و بهترین خلال آنست که از طلا باشد
و اجتناب نمایند از چیزهای که بخاصیت
با و مضرست مثل کراث و آنچه مذکور شده
در صدر اول ادویهٔ مفرده و باعتدال مسواک
کنند و تدهین کنند خصوصا وقت نوم بدهن
بلبان و ورد و مثل ان و بعسل دلک کنند

و از چیزهایی که حافظ صحت اسنان است
ملح محرق معجون بعسل و دراپس محرق ارنب
در خرقه بسته دلک کنند و همچنین ترمس و شب
یمانی خصوصا محرق و مطفی بخل و باندک مر
دلک کردن و بعد از ان بعسل غسل کردن
با سکنجبین مناسب است **فصل هشتم** در حفظ
صحت حلق و حنجره و غددی که ملاحق اوست
و لهاة و لوزتین می باید که جانب دماغ را
رعایت کنند و تنقیهٔ او بجا آورند و فضول
دماغی و غراغر و منقیات بانواع چیزهایی
که دران باب مذکورست دفع کنند و از
چیزهای که مضرست بحلق بخاصیت مثل جوز
و آنچه در ادویهٔ مفرده مذکورست اجتناب
نمایند و گاهی فصد و اسهال بقدر احتیاج
بجای آورند و جذب ماده بجهت مخالف نمایند

و محاجم بر مواضع بعیده مثل ساقین نهند و
احیانا مثل ادویهٔ قابضه استعمال نمایند مثل رب
توت و ماء الرمانین و اشیاء منفتحه مثل عاقرقرحا
و امثال اینها بحسب حاجت و وقت نمایند

فصل هشتم در حفظ صحت صدر و ریه و ا.

گاهی که هوا سرد باشد محافظت کردن و بعد از
حرکت و حمام و جماع و امثال اینها او را از باد
سرد نگاه داشتن و تنقیهٔ دماغ کردن تا نزله
واقع نشود و احیانا مثل باقلی و ماء العسل و
بزرکتان بکار داشتن اگر مزاج سرد باشد
و مغز تخم خیار و کدو و امثال اینها اگر مزاج گرم
باشد و علک البطم و لوز مر و سکنجبین عنصلی
و حلبه و کندر و کمون و فلفل و اصلسوس
و اصل جاوشیر و جند بیدستر و بعسل و عنصل مشوی
مسحوق معجون بعسل و قنطوریون و زراوند مدحرج

و شونیز و زراسن و زیوند و زعفران بحسب
مزاج شخص و سن و فصل مزدوجه و مجموعه مشروبا
توضیحا بکار داشتن و شراب زوفا و دواء
اندروماخس و جالینوس و اشربهٔ خشخاشیه
و دواء بلادر با هلیلجات و انیسون رومی
معسل و رب سوس و پرسیاوشان و سپستان
و تخم سفرجل و زردهٔ تخم مرغ نیمبرشت و نبات
مصری و حب نزله احیانا و صمغ عربی و حریرهٔ
سبوس و امثال اینها استعمال نمایند بقدر حاجت
لایق با امزجهٔ مخصوصه و قصبهٔ ریه را از گرد
و دود و هوای سرد و گرم نگاه دارند و از
کثرت رفع صوت احتراز نمایند و امساک جلوس
و لعوقات مناسبه در دهان خصوصا وقت
استلقا و نوم نمایند و رطوبت دماغ و فضول
معده و مواد غلیظه صدر را دفع کنند که مبادا

ضرر او بریه وصدول باید و استعمال شراب
حلو احیانا نمایند زیرا که شدید التفتیح است
نسبت بریه همچنانچه شدید التسدید است بنسبت
باکید **فصل دهم** در محافظت صوت
واجبست محافظت آلات صحیح کردن ما نزل
ما ضر بریه یا سقطه و اعتدال مزاج ریه و صدر
و عضلات او و حنجره نگاه داشتن و فریاد
و سخن بسیار نکردن و از برد و حر مفرط و سهر
و اغذیه مخشنه احتراز نمودن و استعمال زرده
بیض نیمبرشت و نبات و سمسم مقشر و لبن حلیب
هر چند روز ملعقه و تفکه برمان املیسی و انجیر
یابس و عناب و صمغ عربی و عقیده عنب و زعفران
و عسل و حلبه و بصل و عصاره او و ثوم و فستق
و عنب حلو شتوی و زنجبیل مربی و دهن بنفشج طری
عذب بشکر طبرزد و لعاب بزرقطونا بسکر و نبات

مصری

مصری و اغذیه مرطبه ملینه و مرق الدجاج و
امثال اینها بحسب مزاج و شخص بجای آورند
و تناول باقلی و حب صنوبر و زبیب و تین
و بزرکتان و اصل سوس و تمر و لوز خصوصا
مر و قصب سکر و سپستان و شراب عسل و
بنفشج و حلتیت و فلفل و فوتنج و خل عنصل و
نشا و کثیرا و امثال اینها نمایند **فصل یازدهم**
در حفظ صحت ثدی و محافظت لبن می باید که
استعمال غذاهای معتدله صالحة الکیموس
کنند و احیانا بموم روغن که بروغن گل ساخته
باشند چرب ساختن و قیروطی از العبه بارده
وادهان بارده و شمع مصفی ساختن و آب کشنیز
و برگ خرفه و با خل خمر مضروب بدهن ورد
و ورق عنب الثعلب و ورق کاکنج و ورق
کرنب کوفته با عصاره ایشان خصوصا وقتی

که تمر و زعفران مخلوط کرده باشند احیانا
ضماد کنند و گاهی حلبه و خطمی و بزر کتان مدقوق
از هر کدام برابر ضماد کنند و خل و نعناع و
دهن الورد با بیاض البیض مخلوط کرده ضماد
کنند و انچه کلیه و مثانه و منی را مقویست
ثدی را نیز مقویست و غذا باعتدال بکار دارند
و بیشتر از جنس حار رطب باید که باشد و
دقیق حنطه و حلبه و گوشت تغلی و کبوتر و عصفور
و امثال اینها مناسبست

فصل دوازدهم

در حفظ صحت معده می باید که معده را بغذای
بسیار مملو نسازند و قی بسیار نکنند و روغن
مصطکی که از روغن گل ساخته باشند بروی
طلا کنند و احیانا مقویات و اشربای عفصه
و حار و بارده مقویه و معاجین و جوارشنات
مناسبه بحسب مزاج استعمال نمایند و از نفاخه

و امثال اینها اجتناب نمایند و اگر احیانا
در وی خلطی جمع شود بقی دفع کنند و زود تنقیه کنند
که بسیار ماندن آن مزاج معده را فاسد می سازد
و ان خلط در خلل اجزای او متشرب میشود و احیانا
ادویهٔ طیبهٔ قابضه مثل صندل و قصب الذریره
و سنبل و سادج و لادن و بلسان و دهن او
و مصطکی و دهن ناردین و کمون کرمانی و
انیسون خصوصا مربی در آب لیمو و امثال اینها
استعمال نمایند و سماقیه و حصرمیه و زرشکیه
با نعناع و ابازیر حاره بکار دارند و اشیاء
که مضرست بحسب خاصیت بمعده چنانچه مذکورست
در مفردات احتناب نمایند

فصل سیزدهم

در حفظ صحت کبد واجب آنست که نگذارند که
سده در وی واقع شود و در تفتیح سدد او
کوشند و شیرهٔ تخم هندبا و شربت زرشک و

سکنجبین بزوری وسادج واحیانا دیناری و
آب انار وادویه که دروی حرارتی وعطریتی باشد
مثل دارچینی وتفاح اذخر وماننداینها و
انچه دروی جلایی وحلاوتی باشد مثل عسل وانچه
دروی انضاجی وتلبینی ولذتی یا قبضی وتقویتی
باشد مثل مویز وزعفران یا انکه سریع النفوذ
باشد مثل شراب ریحانی واستعمال تین و
بندق وفستق واغذیه صالحة الکیموس واجب
دانند واگر در اصل مزاج حرارتی باشد موضع
کبد بآب کاشنی وگلاب وصندل وامثال ان
طلا کنند واز ادخال طعام بر طعام احتراز
نمایند که اضر اشیاست نسبت با کبد واز شرب
ما، بارد بر ریق یا در حمام وبعد از حمام قبل
از تسکین حرارت یا بعد از جماع وحرکت بسیار
اجتناب نمایند واگر اتفاق افتد با شراب

ممزوج سازند وبسیار سرد نکنند وبیک بار نخورند
اندک اندک کشیده خورند واز استعمال اشیاء
لزجه اجتناب نمایند وشراب شیرین نخورند
وباقی اموری که در حفظ الصحة مذکور شد بجای اورند
فصل چهاردهم در حفظ الصحة طحال مثل حفظ
الصحة کبد است مگر انکه استعمال مفتحات در
طحال بیشتر وادویه او اقوی واسرع تاثیر باشد
وادویه کبد اشرف والطف وفصد اسیلم
ایسر مخصوص است باو همچنانکه ایمن بکبد والله اعلم
فصل پانزدهم در حفظ صحت امعا می باید که
استعمال منفخات ومبردات وملینات و
مرخیات بسیار نه نمایند واز بیضه وتخمه و
ادخال طعام وشرب آب بسیار وفسا وغذا
واغذیه ردیه وفواکه ودسومات نامناسبه
وامثال اینها احتراز نمایند واحیانا شربت

نواکه و عود و عنبر و سماقی و زرکی و جوارشات
مقویه و اشیایی که در وی اندک عفوصتی با تقویتی
باشد و گوشت کبک تیهو و کبوتر و امثال اینها
استعمال نماید و از احوال دل و دماغ و معده
و کبد نیکو بر خبر باشند و بروغن گل و مصطکی
و نارجیل و امثال اینها که چرب کند احشا را
و سفوفات لایقه و معاجین بکار دارند
فصل شانزدهم در حفظ صحت معتدلی باید
که روغن بسیار بمالند و بعد از تبرز نیکو تنقیه
کنند و بخرقه خشنه و نمد و امثال اینها پاک نسازند
و نگذارند که در بدن صفرا و مواد حاره
بسیار جمع شود و از غذاهای غلیظ مولد سودا
و اخلاط غلیظه و یابسه مثل گوشت گاو و اسب
و سیر و پیاز و امثال اینها اجتناب نمایند
و موم روغن و قیروطی مناسب احیانا از مثل

موم

موم کافوری و پیه بط و مرغ و روغن گل و اندک
نمارو بکار دارند **فصل نوزدهم** در حفظ صحت
کلیه واجبست استعمال مدرات و بقول بارده
و دوغ گاو و شیره تخم خیارین و شربت بنفشه
و تمریخ با دهان بارده و امثال اینها نمودن
و استعمال ادهان حاره نمودن احیانا و سمن بقر
و دهن لوز مر و دهن قرطم و پستق و قسط
نمایند و اکل لبوب مثل لوز و نارجیل و بندق
و خشخاش با شکر و حمص و باقلا و لوبیا و بیض
الدجاج و لبن بقر و امثال اینها در بیشتر اوقات
بجای آورند و ادهان لبوب مذکوره و ادهان
طیبه و حلبه و خسک و مغاث با سم خلط ساخته
حقنه کنند و استفراغ و تنقیه کلیه بجای آورند
فصل بیستم در حفظ صحت مثانه واجبست
حفظ حرارت او کردن و مدرات حاره استعمال

نمودن و ادهان حاره مثل دهن قسط و ناردین
بکار داشتن و فی الجمله رعایت اموری که در
محافظت کلیه مذکور شد بجای آورند فصل ۲۱
در حفظ قوت باه و تقویت اِنعاظ او و ا..
اولا در اکل و شرب و غیرهما از اسباب حفظ
الصحه رعایت کردن و حفظ صحت اعضای رئیسه
و تقویت ایشان نمودن و پشت و گرده را گرم
نگاه داشتن و مزاج را بیشتر اوقات باعتدال
داشتن و اراییح طیبه و سعوطات مفرحه که
دل و دماغ را قوت دهد و اغذیه و ادویه
و معاجین مقویه استعمال نمایند و دارچینی
بسیار خوردن و حبوب نفاخه خوردن مثل
حمص و لوبیا و باقلی و بصل و حلتیت و امثال
اینها و مروخات و اطلیه و دلوکات استعمال
نمودن و تقویت تمام گردن و مطنجنات و

قلایا و کباب و هرایس و بیضهٔ نیمبرشت و
شلجم و جزر و خبز سمین و لبوب مثل فستق و نارجیل
و جوز و لوز و حبة الخضرا و امثال اینها بکار
داشتن و تدهین بدهن زنبق و سوسن و
قسط و نارجیل و امثال اینها عضو مخصوص را
احتمال نمودن و بعاقرقرحا و فرفیون و مسک
و روغن زنبق مخلوط ساخته عضو را طلا کردن
و مرارة الثور با عسل مالیدن و بورق با عسل
مالیدن و بیض نرجس و روغن زنبق دلک
کردن و شحم بط و مغز پنبه دانه و عاقرقرحا بروغن
نارجیل احتمال نمودن و شحم حمار عجیب النفعست
در احتمال و لعبهٔ بربری شیاف ساخته بکار
داشتن و رجوع نمودن بتراکیب و اغذیهٔ
که در کتاب ادویهٔ از جهت این امر و از مسخنات
و مدرات و مرطبات و مجففات بافراط

صحت
مفرده مذکور

اجتناب نمودن و از بیضه و کمه و افراط
شرب آب و انچه مذکورست در ادویه مفرده
که بخاصیت یا کیفیت مضرست برحذر بودن
و خراطین را بشویند و خشک کنند در سایه و
نرم صلایه کنند و بروغن زنبق برقضیب
طلا کنند موجب عظم او باشد و اگر در حمام روند
و در آب گرم بمالند چندانکه سرخ شود و در
بیرون حمام بشیر تازه طلا کنند و بعد از ان
زفت رومی بروی ببندد از ند چون چند نوبت
چنین کنند غلیظ و عظیم گردد فصل بیست دوم
در حفظ صحت رحم تعدیل مزاج باغذیه و اشربه
مناسبه و استعمال قیروطیات معتدله و
ادهان حاره و بارده عطره و احیانا بدیا صنت
معتدله و قلت حمام رطب و استعمال مستفرغات
رطوبت بفصد و حقن حاده و مجففات

محکه

و دوری از شراب رقیق ابیض و فرزجات
جیده و احیانا مبادرت بمعاجین مناسبه
مثل کمونی و غیران و انیسون و رازیانه
و بزر کرفس و سداب و استکثار اکل
کرنب و کراث بخاصیت و رعایت امور
حفظ صحت واجب دانند فصل بیست و سوم
در حفظ شعر ادویه که حافظ شعرند انچه در
وی حرارت لطیفه و قوت قابضه و خصوصی
بشعر باشد مثل حب الاس و لادن و املج
و هلیلج کابلی و مر و صبر و پرسیا و شان
و عفص و فیلزهرج خصوصا با شراب عفص
و دهن الاس و دهن مصطکی و عصاره
ورق آزاد درخت و قشر جوز محرق یا
روغن آس و تخم چغندر و تخم کرفس
مفرده مجموعة کوفته انچه توان کوفت

وبیخته نرم ساخته با انچه مایعاتست مخلوط
کرده طلا کنند و اطراف اتش و تخم چغندر
از هر کدام جزوی پرسیاوشان و لادن
نیم جزو و شراب اسود شش جزو بجوشانند
چندانکه مهرا شود و سه یکی شراب بماند
بعد ازان زیت مطیب سعد و سنبل دو جزو
اضافت کنند و بجوشانند چندانکه سه یک او
بجوشد بعد ازان اب و روغن را صاف
کنند و داروها نیکو بسرشند و در ظرف نگاه
داشته وقت حاجت استعمال نمایند حافظ
شعر و مسود اوست فصل بیست و چهارم
در حفظ شعر حاجب و در و شقایق النعمان
چهار جزو پرسیاوشان دو جزو کوفته و
بیخته با روغن مصطکی استعمال نمایند و احتراز
از مالح و حامض و عفص نمایند و استعمال

حمام

حمام که در وی ماء عذبه باشد و احیانا استعمال
مفتحات مثل خردل و ثوم و کراث بجای
اورند و جلد را طلا کنند بخردل و فوتنج و
سداب و بصل و استعمال ادهان قابضه
و اشیایی که در وی قبضی باشد واجب
دانند فصل بیست و پنجم در حفظ جلد از حر
شمس و برد هوا و ریاح حاره و بارده
واجبست احتراز نمودن و انچه مکشوفست
از وجه و سایر جلد بیاض بیض یا باب
صمغ یا موم روغن و العبه مناسبه مثل
بزرقطونا مسح کردن مقاله پنجم
در حفظ شباب و ابطاء شیب او و لا رعایت
امور حفظ صحت بر طریق اعتدال احسن ..
بعد ازان انچه در باب حفظ شعر گفته شد
و استفراغ بلغمی هر وقت که باشد خصوصا

بنی و بحقن بعد ازان استعمال معاجین
واغذیهٔ مناسبه مثل فلاسفه و دواء المسک
واطریفلات و مثل قلایا و مطبخات و
تکبیات و مشویات و اگر مزاج را رطوبت
غالب باشد استعمال ابازیر حاره مثل خردل
و فلفل و دارچینی و ابکامه خصوصا بر نهار
و جعندر با خردل و اختصار بر شراب قلیل
صرف و اجتناب از فواکه و بقول مرطبه
و البان و هریسه و سمک و شرب ماء کثیر
و فصد کثیر و نقت شعر و سکر مفرط و جماع
کثیر و شم کافور و مس آن خصوصا با کلات
و دهن یاسمین و ماء یاسمین نمایند و کثرت
استعمال حمام بماء عذب و در حمام استعمال
مرارة الثور و شونیز و بورق و ماء هلیلج
کابلی و املج مناسبست و هر روز هلیلج مربی

در دهان نگاه داشتن بر نهار مانع
شیب است واطریفلات و معجون خبث الحدید
بکار داشتن و هلیلج سیاه و املج هر کدام
جزوی عسل بلادر نیم جزو بعسل معجون ساخته
استعمال نمایند و مثرودیطوس و تریاق
فاروق و لحوم افاعی مناسبست جدا
و استعمال ادهان حارهٔ مقویه مثل دهن
قسط و دهن بان و دهن شونیز و دهن
خردل و دهن زیتون و دهن املج و
سوسن مداومت نمودن یا تنها مانع
شیب است **ضابطهٔ اول** در حفظ
الوان و تبریق و تحمیر و جلا و تلطیف
آن هرچه محرک دم و روحست بخارج
جلد مثل تناول حمص و بیض نیمبرشت
و ماء اللحم و شراب ریحانی و تین رطب

ویابس و از چیزهایی که مجربست تناول
شراب است و لبن بر ریق ایام متوالیه
و اطریفل صغیر و هلیله مربی و کابلی و حلتیت
و فلفل و سعد و قرنفل و زعفران و زرنو فاوج
و لعبه بربری از هریک یکدرم تا دو درم مفرده
او مجموعة و از بقول مثل فجل و کراث و بصل
و کرنب خاصه ادمان اکل او و ثوم و ریاضت
معتدله و سرعت حرکت و سرور و طرب
و ملاحظه آنچه مانوس طبیعتست از افعال
و اقوال و اعمال و مجالسه ظرفا و لطفا و نظر
باز هار مجموع محمر و مجلی و ملطف لون اند
و استعمال لطوخات و غسولات که از
مثل باقلی مقشر و دقیق شعیر و دقیق کرسنه
و خردل سفید و دقیق حنطه و نشا و حمص
و دقیق عدس و دقیق ارز و غری السمک

و ترمس

و ترمس و لادن و کندر و مصطکی و پوست
تخم مرغ و اسفیداج و نشاره عاج و لوز
حلو و مر و بزر القثا و بزر بطیخ و بزر قرع
و تخم جرجیر مفرده او مجموعة لطوخ یا غسول
سازند و استعمال نمایند **ضابطه** دوام
در حفظ صحت قلب واجبست حافظ صحت
دل را که بدن پاک سازد از اخلاط ردیه
و مواد فاسده سوداویه و رطوبات
غریبه و امثال اینها و نگذارد که مزاج
دل متغیر شود از هیئات طبیعیه خود که باز
او را باصلاح آوردن مشکلست و او را
تحمل الم و تقرح و تورم و امثال اینها نیست
و از احوال دماغ و جنب و ریه و کبد و
طحال و معا و سایر اعضا بواجبی برخبر
باشند که بدی ایشان بقلب موذی نشود

خصوصا معده و اجتناب از اغذیهٔ غلیظه
مولدهٔ سودا واجب دانند و فواکه مفرحه
مثل تفاح و رمان املیسی و سفرجل و زعرور
و امثال اینها استعمال نمایند و اغذیهٔ محمودهٔ
لذیذه و اشربهٔ مفرحه مثل شراب عود و
عنبر و تفاح و گاوزبان یا عرقهای مفرحه
مثل گلاب و عرق بهرامج و لسان الثور
و نیلوفر و بزور مناسبه مثل تخم ریحان و
فرنجمشک بکار دارند و از سهر و ریاضت
بسیار اجتناب نمایند و احیانا طلاهای
مناسبه بر دل استعمال کنند مثل صندل و
گلاب و گل سرخ و آب کشنیز و کاشنی و
امثال اینها در تابستان و در زمستان
آب سیب و زعفران و مشک و عنبر و امثال
اینها و از غضب و وهم و غم مفرط اجتناب نمایند

واز

و از ادویه که بخاصیت منافر طبیعت
دل است اجتناب نمایند و از فصد و اسهال
بسیار و ابخرهٔ ردیه و از جانب یسار
فصد کردن اجتناب نمایند و در مستفرغات
ادویهٔ قلبی اضافت کنند و استعمال پادزهر
واجب دانند و ادویهٔ حاره و باردهٔ
قلبیه و زعفران و قرص عود و کافور و
امثال اینها بحسب مزاج و شخص استعمال نمایند
و بمبردات مفرحه تعدیل مزاج نمایند
و سقی ربوب فواکه مثل تفاح و سفرجل
واجب دانند و شراب ریحانی بقدر اعتدال
بکار داشتن و ریاضت معتدله بجای
آوردن و دخول حمام معتدل و استعمال
نوم بر طعام لذیذهٔ مناسبه و حکایات
خوب گفتن و شنودن و استعمال شراب

قوی عطر بعد ر حاجت شربت ابریشم
مفرح و مقوی دل و مانع مادهٔ خفقان
و مواد سوداویهٔ موحشه و منعش روح
و باسط اوست اخلاطه ابریشم خام
رزد خوب صد مثقال در چهار صد مثقال
آب بجوشانند آهسته آهسته چندانکه
صد و پنجاه مثقال بماند بسیار بمالند و
صافی کنند گلاب پنجاه مثقال عرق بید مشک
و عرق گاوزبان از هر یک پنجاه مثقال
اضافت کرده قند محمودی چهار صد مثقال
درو افکنند و بقوام آورند بعد ازان
مشک و عنبر اشهب و زعفران از هر کدام
دو مثقال در وی حل کرده نیکو ممزوج کنند
شربت گاوزبان مفرح دل و مقوی او و
مانع وحشت است گاوزبان پنجاه مثقال

بجوشانند

بجوشانند در دو من آب چندانکه سی سیر بماند
صاف کنند گلاب پنج سیر عرق بید مشک پنج
سیر اضافت کرده قند دویست مثقال
در وی افکنده بقوام آورند و بعد ازان
مشک و عنبر و عود از هر یک مثقالی اضافت
کنند و استعمال نمایند مفرح یاقوتی
دل و روح حیوانی را قوت دهد و مادهٔ
خفقان را دفع کند و سبب انبساط دل است
و روح حیوانی اخلاطه گاوزبان فرنجمشک
بادرنجبویه بهمن سرخ بهمن سفید از هر کدام
هفت درم دارچینی کشنیز خشک طباشیر کهربا
مرجان عود ابریشم مروارید ناسفته از هر کدام
دو درم زعفران مثقالی قرنفل دو درم گل سرخ
پنج درم صندل سفید سه درم زرنباد درونج عقربی
از هر کدام سه درم ورق طلا ورق نقره یاقوت احمر

از هر کدام سه درم ورق طلا و ورق نقره
مسک لاژورد از هر کدام نیم مثقال زرنب
دو درم کبابه قاقله از هر کدام سه درم املج
منقوع در شراب در سایه خشک کرده بیست درم
داروها را کوفته و بیخته عسل هلیله مربی نیم رطل
آب سیب گلاب عرق بادرنجبویه و گاوزبان
از هر یک پنجاه درم قند دو مثل ادویه بترتیب
معجون ساخته شربتی یک مثقال نافع باشد

تمت تسویة هذه الرسالة الشریفة
وسمیتها بمرآة الصحة
فی مدینة البرسه
م